



Journal of Human And Education

Volume 5, No. 1, Tahun 2025, pp 768-774

E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876

Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Kegiatan Edukasi Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini

Diana Romdhoningsih¹, Sri Sukmawati^{2*}, Mahpudoh³

Universitas Bina Bangsa

Email: sri.sukmawati@binabangsa.ac.id

Abstrak

Pengoptimalan daya pikir anak tentunya juga didukung oleh asupan gizi yang diserap oleh tubuh dan otak anak. Anak dengan gizi yang baik dan seimbang tentunya mengalami tumbuh kembang yang baik pula, namun kenyataannya banyak para orang tua yang kurang memperhatikan dikarenakan kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Kebanyakan orang tua hanya memperhatikan anak mau makan tanpa memahami apakah asupan gizi sudah terpenuhi dengan baik atau belum dalam makanan tersebut. Maka dari itu perlu dilakukan edukasi tentang gizi seimbang pada anak usia dini di masyarakat, khususnya di Kelurahan Nyapah yang menjadi salah satu mitra pengabdian kepada masyarakat. Sasarannya adalah para orang tua di kelurahan Nyapah agar memiliki pemahaman dan pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang untuk anak usia dini. Kegiatan ini dilakukan selama 3 hari dan diikuti 25 orang tua yang memiliki anak-anak usia dini. Peserta sangat antusias dan bersemangat menerima materi yang diberikan dan melakukan diskusi interaktif. Hasil pre test dan post test menunjukkan bahwa ada peningkatan rata-rata pengetahuan orang tua dari 63,45 menjadi 75,13 setelah mengikuti edukasi gizi seimbang ini. Secara keseluruhan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dikatakan berhasil. Para orang tua mulai menyadari pentingnya gizi seimbang untuk tumbuh kembang anak.

Kata Kunci: *Anak Usia Dini, Gizi, Kesehatan, Pengetahuan Orang Tua.*

Abstract

Optimizing children's thinking power is of course also supported by the nutritional intake absorbed by the child's body and brain. Children with good and balanced nutrition certainly experience good growth and development, but in reality many parents pay little attention due to a lack of knowledge about balanced nutrition. Most parents only pay attention to whether their child wants to eat without understanding whether the nutritional intake has been properly met or not in the food. Therefore, it is necessary to provide education about balanced nutrition for young children in the community, especially in Nyapah Village, which is one of the community service partners. The target is for parents in the Nyapah sub-district to have a good understanding and knowledge of balanced nutrition for early childhood. This activity was carried out for 3 days and was attended by 25 parents who had young children. Participants were very enthusiastic and enthusiastic about receiving the material provided and having interactive discussions. The pre-test and post-test results showed that there was an increase in the average knowledge of parents from 63.45 to 75.13 after participating in this balanced nutrition education. Overall, this community service activity can be said to be successful. Parents are starting to realize the importance of balanced nutrition for children's growth and development.

Keywords: *Early Childhood, Nutrition, Health, Parental Knowledge.*

PENDAHULUAN

Anak-anak usia dini merupakan anak dalam masa emas (*golden age*) dengan kemampuan menyerap berbagai informasi lebih cepat. Dalam tahap ini proporsi otak anak masih sangat optimal dalam proses daya pikirnya (Yana, 2019). Oleh sebab itu, daya pikir anak usia dini perlu untuk dikembangkan dan dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, baik dari perkembangan fisik maupun melalui perkembangan secara emosional (Warmansyah, 2020). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 tahun 2014, gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Masa usia dini disebut juga masa prasekolah yang merupakan masa pertumbuhan dengan peningkatan berbagai kemampuan dan perkembangan lain yang membutuhkan fisik sehat. Namun, dalam tumbuh kembangnya, anak usia dini dapat berisiko memiliki masalah kesehatan (Yulia, 2022).

Hakikatnya masalah gizi selalu terjadi pada anak-anak usia dini. Padahal pemenuhan gizi yang seimbang pada anak menjadi tanggung jawab setiap orang tua. Orang tua diharapkan dapat lebih maksimal memperhatikan kesehatan anak-anak secara detail terutama dari asupan makanan. Namun pola asuh yang kurang efektif menyebabkan gizi yang diperoleh anak kurang seimbang sehingga berdampak pada kesehatan lainnya. Kesehatan didefinisikan sebagai kondisi atau keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi (RISKESDAS, 2013).

Anak usia dini dengan tumbuh kembang yang sehat dapat mengoptimalkan potensinya. Sebaliknya anak yang kurang sehat atau tidak sehat akan mengalami hambatan di dalam mengembangkan dan mengoptimalkan potensinya (Siti Maulani, 2021). Optimalisasi tumbuh kembang anak untuk menjadi anak yang sehat serta memiliki produktivitas yang tinggi sangat didukung oleh asupan gizi yang seimbang. Sebaliknya jika pemenuhan gizi anak tidak seimbang maka akan menimbulkan berbagai penyakit gizi yang disebut dengan malnutrisi, yaitu penyakit gizi kurang atau gizi lebih. Hal ini juga mempengaruhi prestasi belajarnya (Marisa, 2014). Pemahaman menu gizi seimbang anak usia dini dapat diukur dari pengetahuan, motivasi, sikap, perilaku dan keyakinan orang tua dalam membangun dan menyediakan pola makan sehat untuk anak. Oleh sebab itu kesehatan anak usia dini dimulai dari edukasi orang tua mengenai makanan yang sehat. Makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat gizi yang seimbang dan sangat diperlukan oleh tubuh terutama untuk anak-anak usia dini yang masih dalam masa-masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Selain itu makanan dengan gizi seimbang juga diperlukan otak agar anak usia dini agar menjadi cerdas serta tidak mudah terkena penyakit atau menjaga daya tahan tubuh anak (Suryana, 2022).

Edukasi tentang gizi seimbang pada anak usia dini perlu dilakukan secara terus menerus dan berkesinambungan. Sasarannya adalah para orang tua agar memiliki pemahaman dan pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang untuk anak usia dini. Kebiasaan dan ketidaktahuan seorang ibu tentang asupan gizi yang baik dan seimbang, biasanya selalu membelikan makanan yang hanya dirasa enak kepada anaknya tanpa mengetahui apakah makanan tersebut mengandung gizi yang seimbang dan tidak memikirkan makanan tersebut apakah sudah mengandung banyak gizi (Dewi et al., 2021).

Hal serupa juga terjadi di daerah Kelurahan Nyapah, Kecamatan Walantakan, Kabupaten Serang, Banten. Berdasarkan hasil survei awal kegiatan dengan 20 orang sampel para orang tua diketahui bahwa 16 orang belum mengetahui mengenai gizi seimbang dan pentingnya pada kesehatan anak usia dini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa para orang tua di Kelurahan Nyapah perlu diberikan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang untuk pertumbuhan serta perkembangan tubuh dan daya pikir anak usia dini. Kelurahan dengan luas 300,1 hektar ini sudah memiliki posyandu rutin yang diadakan sebulan sekali dan dinamai Posyandu Puyuh. Namun meskipun posyandu kerap diadakan, kesadaran orang tua mengenai kesehatan anak tetap harus ditingkatkan. Orang tua yang paham mengenai gizi seimbang juga dapat mengontrol asupan anak ketika anak

mengonsumsi makanan dari luar rumah. Ketika anak sudah terbiasa dengan pola asuh yang sehat maka secara langsung perilaku makan anak juga akan lebih baik dan anak terbiasa dengan makanan yang sehat. Perilaku makan anak sangat dipengaruhi oleh keadaan psikologis, kesehatan dan sosial anak. Keadaan lingkungan dan sikap keluarga merupakan hal yang sangat penting dalam memberikan dan menanamkan konsep dan pemahaman tentang gizi yang baik pada anak usia dini. Perlunya memberikan pemahaman tentang bagaimana zat-zat gizi yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak dapat dimulai dari lingkungan dalam rumah. Oleh karena itu, pengetahuan, sikap dan perilaku seorang ibu dalam memberi makan anaknya sangat penting bahkan dibutuhkan sehingga pemenuhan gizi anak tercapai (Sukmiati & Nafisah, 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka tim pengabdian kepada masyarakat merasa perlu melakukan kegiatan edukasi gizi seimbang di Kelurahan Nyapah Kecamatan Walantaka. Kegiatan ini merupakan lanjutan dari kegiatan pengabdian sebelumnya yaitu penyuluhan cegah stunting yang diadakan bersama dengan posyandu puyuh. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan para orang mengenai pentingnya gizi seimbang pada pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan mengedukasi dengan metode seminar/penyuluhan mengenai gizi seimbang pada anak usia dini. Kegiatan dilakukan di Kelurahan Nyapah pada tanggal 12 - 14 Agustus 2024. Kegiatan dilakukan dengan 3 tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan dan penutup. Adapun uraian setiap tahapan adalah sebagai berikut:

a) Tahap perencanaan

Tahap perencanaan dilakukan tim pengabdian dengan melakukan koordinasi bersama mitra Kelurahan Nyapah melalui Puskesmas Nyapah dan Posyandu Puyuh. Tim pengabdian juga membuat kuesioner sebagai pre-test untuk melihat pemahaman para orang tua mengenai gizi seimbang. Dalam hal ini pengumpulan data dilakukan dengan survei menggunakan teknik pengambilan sampel simple random sampling berdasarkan data dari posyandu. Selanjutnya tim mempersiapkan media edukasi, materi yang akan diberikan dan strategi kegiatan yang akan dilakukan.

b) Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan secara terstruktur dan kondusif. Edukasi dilakukan oleh pihak puskesmas Nyapah yang sesuai dengan bidangnya. Kegiatan edukasi ini juga disertai dengan diskusi interaktif antara pihak tim pengabdian, puskesmas dan dengan para orang tua. Pada akhir sesi kegiatan para orang tua diberikan tugas untuk membuat daftar menu sehat dan seimbang yang akan dimasak dalam 3 hari ke depan sebagai rencana tindak lanjut dari edukasi yang telah mereka dapatkan.

c) Tahap penutup

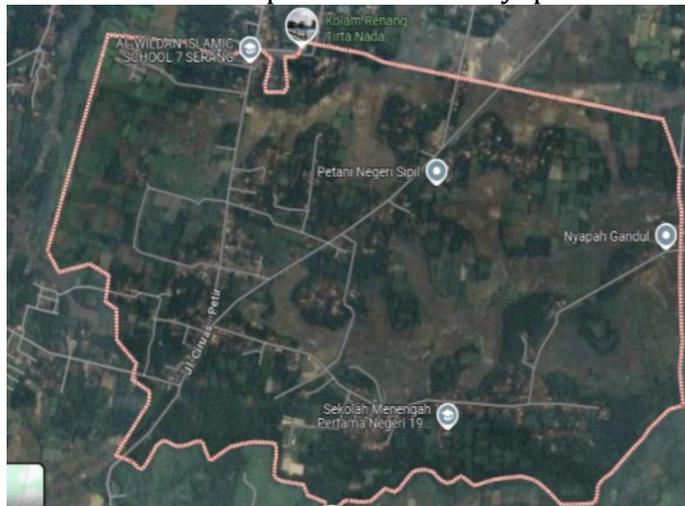
Tahap penutup dilakukan dengan evaluasi hasil dari kegiatan yang telah dilakukan kemudian dibuat hasilnya dalam bentuk laporan. Tahap evaluasi dari kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bagian akhir dari rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat, yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan pelaporan. Evaluasi dilakukan dengan cara memetakan kekurangan dan kelebihan kegiatan edukasi, dan menindaklanjuti kekurangan tersebut dengan melakukan perbaikan-perbaikan sebagai acuan untuk kegiatan pengabdian selanjutnya yang lebih baik.

Adapun ketercapaian dari kegiatan edukasi gizi seimbang pada anak usia dini ini akan dilihat dari hasil kuesioner kedua yang diberikan sebagai post-test untuk melihat apakah ada peningkatan pemahaman para orang tua setelah diberikan materi. Selain itu keberhasilan kegiatan juga akan dilihat dari perubahan sikap peserta dari sebelum diberikan edukasi dan setelahnya melalui tugas-tugas di akhir kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

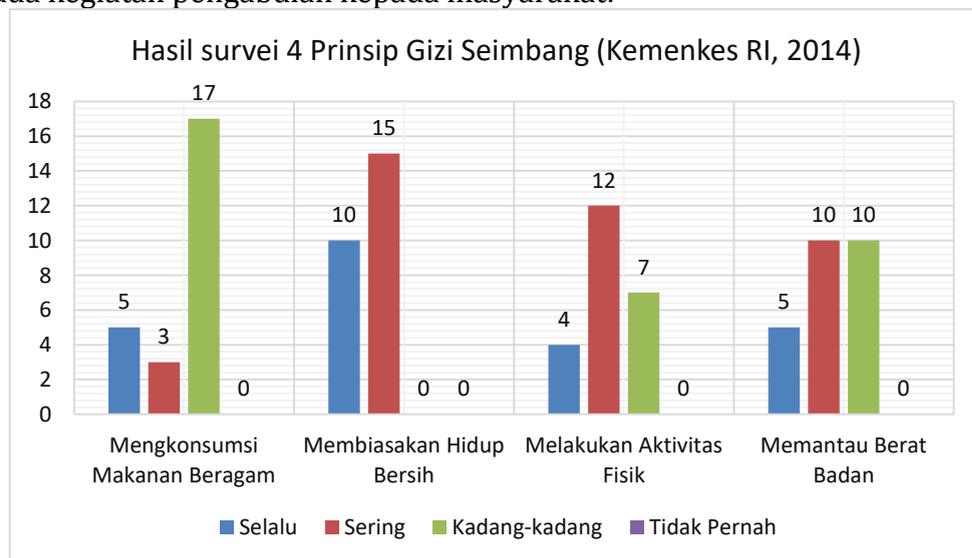
Kegiatan edukasi gizi seimbang merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bersifat insidental bersama mitra. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara kolaborasi dengan puskesmas setempat di Kelurahan Nyapah, Kecamatan Walantakan, Kabupaten

Serang, Banten, Indonesia. Berikut adalah peta kelurahan Nyapah serta batas-batasnya.



Gambar 1: Peta Kelurahan Nyapah

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan berbagi informasi terkait gizi seimbang untuk anak-anak usia dini. Lokasi dilakukan kegiatan ini di PAUD BKB Kemas Putra Bangsa yang merupakan salah satu PAUD di Kelurahan Nyapah. Kegiatan ini di ikuti oleh 25 orang peserta yang merupakan ibu-ibu masyarakat kelurahan Nyapah. Kegiatan dilakukan tiga hari dari tanggal 12-14 Agustus 2024. Dimana pada hari pertama adalah penyebaran kuesioner untuk melihat pengetahuan awal yang mereka miliki mengenai gizi seimbang. Kuesioner berisi 4 prinsip gizi seimbang menurut Kemenkes tahun 2014 yaitu anak mengkonsumsi makanan yang beragam, membiasakan hidup bersih setiap harinya, Melakukan aktivitas fisik dan memantau berat badan normal setiap bulannya. Berikut data hasil survei terhadap 25 peserta yang akan mengikuti edukasi gizi seimbang pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat:



Gambar 2: Hasil survei prinsip gizi seimbang

Hasil tersebut menunjukkan bahwa dominan orang tua memberikan makanan yang beragam masih kategori kadang-kadang. Sedangkan aspek membiasakan hidup bersih, melakukan aktivitas fisik dan memantau berat badan sudah banyak orang tua dalam kategori selalu dan sering. Selanjutnya peserta diberikan *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan awal para orang tua mengenai gizi seimbang. Berdasarkan hasil *Pre-test* diketahui nilai rata-rata pengetahuan para orang tua sebesar 63,45 dengan indikator yang telah disesuaikan. *Pre-test* ini diberikan satu hari sebelum materi edukasi disampaikan

Selanjutnya kegiatan pada hari kedua adalah edukasi yang diberikan dengan narasumber dari puskesmas dan tim pengabdian masyarakat. Kegiatan ini ditekankan pada transfer ilmu pengetahuan dari narasumber kepada para orang tua agar memiliki pemahaman lebih mengenai pentingnya masa tumbuh anak-anak usia dini yang didukung oleh gizi seimbang.



Gambar 3: Kegiatan Edukasi Gizi Seimbang

Pada kegiatan edukasi ini diadakan sesi tanya jawab dan diskusi antara pihak puskesmas, tim pengabdian kepada masyarakat dan peserta. Peserta sangat antusias dan bersemangat mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepada narasumber. Peserta yang merupakan orang tua dengan anak masih di usia dini merasa puas dengan jawaban yang diberikan baik dari puskesmas maupun tim pengabdian. Peserta sudah mulai menyadari bahwa makanan dengan gizi seimbang ternyata sangat penting dalam tumbuh kembang anak, tidak hanya sekedar lahap makan saja.



Gambar 4: Tanya Jawab dan Diskusi pada Kegiatan Edukasi Gizi Seimbang

Diskusi interaktif yang dilakukan selanjutnya dirangkum dalam kesimpulan akhir oleh narasumber. Tidak hanya mengenai makanan yang beragam namun prinsip gizi seimbang yang lainnya juga tetap dijelaskan. Untuk melihat pemahaman peserta pada akhir kegiatan maka orang tua diminta membuat daftar menu yang sehat dan seimbang untuk 3 hari ke depan yang akan mereka masak. Panitia kegiatan memberikan alat tulis secukupnya dan meminta beberapa orang maju ke depan menjelaskan tugas mereka secara bergantian. Peserta menjelaskan apa menu yang sehat dan seimbang yang akan dimasak beserta alasannya. Kegiatan ini merupakan umpan balik setelah peserta yang merupakan ibu-ibu diberikan materi tentang gizi seimbang.



Gambar 5: Peserta Menyampaikan Jawaban Tugas yang Diberikan

Berdasarkan jawaban para peserta maka secara keseluruhan sasaran dari kegiatan ini dapat dikatakan tercapai karena mengarah pada pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang, dimana pengetahuan yang baik akan mempengaruhi pemberian kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh anak serta akan mempengaruhi kesehatan individu. Hal ini juga dapat dilihat dari hasil *post test* yang diberikan di akhir kegiatan.



Gambar 6: Tim Pengabdian kepada Masyarakat



Gambar 7: Tim Pengabdian Bersama Pihak Puskesmas dan Peserta

Peserta diberikan *post test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan para orang tua setelah diberikan edukasi gizi seimbang lewat materi dan diskusi interaktif. Berdasarkan hasil *post test* diketahui rata-rata pengetahuan orang tua adalah 75,13. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan orang tua sebelum diberikan edukasi dan setelah edukasi.

SIMPULAN

- Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan edukasi gizi seimbang memberikan dampak positif terhadap pengetahuan orang tua mengenai pentingnya pengaruh gizi seimbang untuk tumbuh kembang anak usia dini.
- Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan orang tua sebelum dan setelah mengikuti kegiatan edukasi yang dapat dilihat dari nilai pre-test dan post-test.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Bapak Aminudin, S.E., M.Si selaku Lurah Nyapah dan juga kepada pihak Puskesmas Nyapah, yang telah membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Departemen Kesehatan RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), (2013).
Hasibuan, T. P., & Siagian, M. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Balita Di

- Wilayah Kerja Puskesmas Sering Lingkungan Vii Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, Volume: 2(2), 116–125.
- Marisa, Nuryanto, (2014). Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Komik Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Siswa SDN Bendungan Di Semarang. *Journal of Nutrition College*, Volume: 3 (4), 1-7.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, (2014).
- Siti Maulani, Fanny Rizkiyani, & Sari, D. Y. (2021). Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, Volume: 2(2), 154–168.
- Sukmiati, E., & Nafisah, N. A. (2021). Hubungan Pola Pemberian Makan Dengan Status Gizi Balita Di Posyandu Kemuning. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, Volume: 7(2), 45–51.
- Suryana, dkk, *Kesehatan Gizi Anak Usia Dini*, (2022). Penerbit Yayasan Kita Menulis, Medan.
- Tamim, H. (2023). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dengan Status Gizi pada Balita di Posyandu Abung Timur Wilayah Kerja Puskesmas Bumi Agung Kabupaten Lampung Utara Tahun 2020 (*Relationship between Education Level and Mother's Knowledge of Nu*), Volume: 2(2), 77–83.
- Warmansyah, J. (2020). Program Intervensi Kembali Bersekolah Anak Usia Dini Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Volume: 5(1), 743.
- Yana, Azizah, H. and A, H. I. (2019). Kebiasaan Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Dini Di Kampung 1 Desa Muara Beliti Baru Kabupaten Musi Rawas, *Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat*, pp. 45–56.
- Yulia Novika Juherman, (2022). Edukasi Gizi Seimbang Sejak Dini Pada Anak Prasekolah Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi Di Wilayah Puskesmas Baradatu Way Kanan, *JOMPA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Volume: 1 (2), 153-158.