



PROSIDING

SEMINAR NASIONAL HASIL PENGABDIAN 2023

“Penguatan Riset, Inovasi, Kreativitas Peneliti dan Pengabdian di Era 5.0”

LP2M-Universitas Negeri Makassar, 4 November 2023

Edukasi Makanan Gizi Seimbang Melalui Media Ajar Kreatif pada Anak Usia Sekolah TK. Aisyiah Bustanul Athfal VI Makassar

Nurussyariah Hammado¹, Yade K. Yasin², Nurul Ichsan³, Nur Alam⁴, Nurul Fajriah Istiqomah⁵

^{1,2,3,4}Jurusan Gizi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar

⁵Jurusan Administrasi Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar

Abstrak – Pola makan yang sehat dan seimbang sudah sepatutnya diperkenalkan sejak usia dini. Manfaat pengenalan konsep gizi seimbang pada anak usia dini dinilai sangat efektif. Salah satu tingkatan usia yang rentan terserang status gizi buruk adalah usia anak pra sekolah dan usia anak sekolah. Jajanan yang menjamur di sekitar wilayah sekolah kebanyakan adalah jajanan yang sarat akan bahan tambahan pangan yang jumlahnya tidak terkontrol. Sasaran mitra pengabdian dipilih TK. Aisyiah Bustanul Athfal VI Makassar dengan pertimbangan bahwa selama ini, pihak mitra telah melakukan sosialisasi mengenai jenis dan kelompok makanan yang sehat. Akan tetapi pihak mitra belum sampai menyentuh ranah edukasi pada bagaimana memilih hingga menyusun menu berdasarkan komposisi yang tepat dan seimbang. Padahal salah satu keuntungan jika kesadaran akan pola konsumsi dan menu gizi sehat seimbang telah dipahami dengan baik pada tingkat anak usia pra sekolah dan usia sekolah. Beberapa item kegiatan yang dilakukan selama pengabdian yaitu *ice breaking*, pemaparan materi, praktek, FGD, dan evaluasi. Peserta kegiatan yang terlibat dalam kegiatan pengabdian sebanyak 41 orang anak, 6 orang guru, dan 1 orang kepala sekolah. Edukasi dilakukan dengan menggunakan media Piramida Makanan.

Kata kunci: pendidikan anak usia dini, edukasi gizi, gizi seimbang

Abstract – A healthy and balanced diet should be introduced from an early age. The benefits of introducing the concept of balanced nutrition in early childhood are considered very effective. One of the age levels that are susceptible to poor nutritional status is the age of pre-school children and school children. Snacks that mushroomed around the school area are mostly snacks that are full of food additives that the amount is not controlled. Target selected service partners kindergarten. Aisyiah Bustanul Athfal VI Makassar with consideration that so far, the partners have been socializing about the types and groups of healthy foods. However, the partners have not yet touched the realm of education on how to choose to prepare a menu based on the right and balanced composition. Whereas one of the advantages if awareness of consumption patterns and balanced healthy nutrition menus has been well understood at the level of pre-school and school-age children. Some of the items of activities carried out during the service are ice breaking, material exposure, practice, FGD, and evaluation. Participants involved in the service activities as many as 41 children, 6 teachers, and 1 Principal. Education is carried out using the media of the Food Pyramid.

Keywords: early childhood education, nutrition education, balanced nutrition

I. PENDAHULUAN

Stunting dan gizi buruk masih menjadi salah satu persoalan gizi yang menjadi momok terbesar di negara ini. Pengaruh *stunting* dan gizi buruk terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak-anak terbilang besar. Pada anak-anak dengan status gizi *stunting* dan/atau gizi buruk, seringkali berdampak pada kejadian anemia, timbulnya penyakit kronis, bahkan menurunnya kecerdasan anak-anak. Kemampuan tubuh terkait sistem imunitas juga dipengaruhi oleh kebiasaan dan pola konsumsi makanan yang sehat dan seimbang (Kemenkes, 2022). Oleh karenanya, pencegahan gejala *stunting* dan gizi buruk jauh lebih efektif dan efisien dibandingkan dengan pengobatan kejadian *stunting* dan gizi buruk.

Salah satu tingkatan usia yang rentan terserang status gizi buruk adalah usia anak pra sekolah dan usia anak sekolah. Jajanan yang menjamur di sekitar wilayah sekolah kebanyakan adalah jajanan yang sarat akan bahan tambahan pangan yang jumlahnya tidak terkontrol (Amalia, JO., dan Putri, TA. 2022). Hal ini tentu tidak luput dari perhatian pihak mitra.

Selama ini, pihak mitra telah melakukan sosialisasi mengenai jenis dan kelompok makanan yang sehat. Akan tetapi pihak mitra belum sampai menyentuh ranah edukasi pada bagaimana memilih hingga menyusun menu berdasarkan komposisi yang tepat dan seimbang. Padahal salah satu keuntungan jika kesadaran akan pola konsumsi dan menu gizi sehat seimbang telah dipahami dengan baik pada tingkat anak usia pra sekolah dan usia sekolah, mereka bisa bertindak sebagai perpanjangan tangan untuk mensosialisasikan kebiasaan menu seimbang tersebut (Sofianita, NI., Meiyetriani, E., Arini, FA., 2018). Berdasarkan pemaparan analisis situasi di atas, maka penting untuk dilakukan sosialisasi komposisi makanan seimbang melalui media ajar kreatif pada anak usia sekolah TK. Aisyiah Bustanul Athfal VI Makassar, agar memberikan gambaran dan pengetahuan tambahan kepada pihak mitra untuk menganalisis, merancang, dan menyusun menu makanan yang sehat dan seimbang.

Setelah melakukan kegiatan edukasi dan pendampingan ini, maka diharapkan dapat :

- 1) Terjadi peningkatan pengetahuan mitra bukan hanya pada pemilihan menu makanan yang

sehat, tetapi juga pada aspek pengetahuan penatalaksanaan gizi yang mengacu pada konsep gizi sehat dan gizi seimbang.

- 2) Menyisipkan tema khusus pada kurikulum taman kanak-kanak mengenai penatalaksanaan gizi anak usia sekolah.
- 3) Peserta sosialisasi dan edukasi mampu menyebarluaskan konsep gizi sehat dan seimbang kepada lingkungan sekitarnya.
- 4) TK. Aisyiah Bustanul Athfal VI Makassar kelak menjadi sekolah percontohan untuk penatalaksanaan gizi anak sekolah yang sehat dan seimbang.

II. METODE YANG DIGUNAKAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan beberapa item kegiatan, diantaranya:

1. *Ice breaking*, merupakan kegiatan yang dilakukan di awal, tengah dan akhir kegiatan sosialisasi dan pelatihan sebagai salah satu upaya kreatif untuk memusatkan fokus dan minat peserta selama edukasi berlangsung.
2. Teori, penyajian teori dilakukan oleh pendidik Program Studi Ilmu Gizi FIK UNM yang dinilai berkompeten untuk membawakan masing-masing materi. Penyajian juga disandingkan dengan sesi tanya jawab sehingga tercipta suasana interaktif dan kodusif.
3. Praktek, dilakukan dengan tujuan agar peserta edukasi yang merupakan peserta didik dan pengajar TK. Aisyiah Bustanul Athfal VI Makassar yang menerima teori kemudian langsung mengaplikasikan teori yang telah mereka peroleh sebelumnya selama pelatihan berlangsung.
4. *Forum Group Discussion* (FGD), merupakan sesi khusus untuk memberikan kesempatan kepada peserta untuk saling bertukar pikiran dengan peserta lainnya sembari diamati/diobservasi oleh mentor yang juga merupakan dosen Prodi Ilmu Gizi FIK UNM.
5. Evaluasi sebagai bentuk integrasi dari pendampingan selama kegiatan edukasi yang dikemas dengan *pre test* dan *post test*.

III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan yaitu :

- 1) Mengenalkan kepada masyarakat untuk hidup sehat dan mengonsumsi gizi seimbang.
- 2) Mengedukasi masyarakat mengenai bahayanya *stunting* dan gizi buruk terhadap kesehatan mereka.
- 3) Mengedukasi sekaligus mendampingi masyarakat untuk mampu mencegah *stunting* dan gizi buruk secara mandiri.

PELAKSANAAN PROGRAM

Peserta kegiatan yang terlibat sebanyak 41 anak, 6 guru kelas dan 1 kepala sekolah. Kegiatan berlangsung selama tiga hari dan dilaksanakan di tiga ruang kelas. Materi edukasi yang disajikan merupakan modifikasi materi dari kementerian kesehatan yang berkolaborasi dengan kementerian pendidikan, kebudayaan, riset, dan teknologi di bawah naungan biro pendidikan anak usia dini. Hal ini dilakukan sebagai upaya perpanjangan tangan pemerintah untuk menekan angka *stunting* dengan cara mengenalkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) sejak awal kepada anak sekolah usia dini.



Gambar 1. Suasana Edukasi Gizi Seimbang

Sejak hari pertama hingga hari ketiga kegiatan, materi diisi oleh pengajar yang kompeten dan salah satunya merupakan pengajar sekaligus *registered dietsien*. Edukasi dilakukan dengan menggunakan model ajar yaitu piramida makanan. Perhatian peserta didik dapat dioptimalkan karena piramida makanan yang digunakan berwarna-warni dengan model yang hampir mirip dengan bentuk

aslinya. Ketika proses umpan balik dilakukan di akhir edukasi, seluruh peserta didik mampu menunjukkan perubahan tingkat pengetahuan ke arah yang baik, sebagian menunjukkan perubahan perilaku, dan yang paling penting banyak dari peserta didik yang telah menerapkan materi yang diajarkan selama edukasi kepada lingkungan sekitarnya.

Antusiasme terlihat sangat baik dari peserta didik, guru kelas, maupun dari kepala sekolah. Hal ini tentu saja menjadi salah satu faktor yang paling membantu dalam keberhasilan program pengabdian. Perilaku kooperatif juga ditunjukkan oleh peserta didik yang memang menjadi subjek mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Beberapa indikator yang terukur dalam kegiatan pengabdian ini adalah respon dan umpan balik dari peserta kegiatan yang terekam selama kegiatan edukasi berlangsung. Tim juga tidak mengalami kesulitan karena fasilitas pendukung edukasi sangat cukup dan memadai. Bukan hanya peserta didik yang menunjukkan sikap yang mampu bekerja sama, para guru kelas pun mendampingi tim pengabdian kepada masyarakat sepanjang berjalannya kegiatan edukasi.



Gambar 2. Foto Bersama Setelah Pelatihan



Gambar 3. Foto Bersama Setelah Pelatihan

Beberapa indikator yang diukur peningkatannya sebelum hingga setelah kegiatan edukasi berlangsung diantaranya:

- a. Peserta kegiatan mengetahui perbedaan pola hidup sehat dan tidak sehat.
- b. Peserta kegiatan mengetahui apa saja bentuk-bentuk kegiatan yang menerapkan pola hidup sehat.
- c. Peserta kegiatan mengetahui akibat apabila tidak menerapkan pola hidup sehat.

Kegiatan edukasi bahkan mendapatkan tanggapan positif dari pimpinan sekolah dan mengharapkan adanya kegiatan lanjutan terkait edukasi gizi dan pola hidup sehat menggunakan media ajar lainnya.



Gambar 4. Foto Bersama Seluruh Tim Pengabdian

Hal ini sejalan dengan penelitian Romadona, N. F. dan Rudiyanto (2022) yang mengemukakan bahwa dari hasil penelitiannya mengenai Pembelajaran Kesehatan dan Gizi bagi

Guru Taman Kanak-Kanak: Sebuah Penelitian Gabungan, bahwa optimalisasi pengajaran kesehatan dan gizi seimbang di lingkup pendidikan anak usia dini memang sangat diperlukan untuk menanamkan poin-poin pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan *stunted*. Selain itu faktor-faktor pencegahan *stunting* diantaranya adalah memberikan penyuluhan mengenai makanan sehat dan seimbang, memberikan penyuluhan mengenai mengkonsumsi makanan yang beragam, edukasi mengenai pola hidup bersih serta edukasi untuk bergerak aktif (Nugroho, M.R., Sasongko, R. N., Kristiawan, M., 2021). Media edukasi yang baik bagi peserta didik usia dini adalah yang memiliki ragam bentuk dan warna yang variatif dan agak mencolok (*colorfull*) (Purwiningsih, S., Arni, F. HR., Susianawati, D. E., 2022).

Selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di lokasi mitra, tidak ditemui kendala yang berarti. Namun, tetap saja ada beberapa faktor yang cukup menghambat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Diantaranya adalah masih kurangnya pengalaman tim pengabdian dalam mengedukasi anak didik usia dini. Beberapa sikap aktif yang ditunjukkan peserta kegiatan juga cukup membuat tim pengabdian agak kewalahan. Berikut adalah tabel susunan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di TK. Aisyiah Bustanul Athfal VI Makassar.

Tabel 1. Susunan Kegiatan Pengabdian

Hari	Materi
I	Pembukaan
	<i>Pre Test</i>
	Materi I
II	Materi II
	Sesi Tanya – Jawab
III	Materi III
	<i>Ice Breaking</i>
	Sesi Tanya – Jawab
	<i>Post Test</i>

IV. KESIMPULAN

1. Pemilihan metode literasi berdasarkan penggunaan piramida makanan sebagai media edukasi dinilai efisien dengan tercapainya beberapa indikator yang diukur ketika kegiatan pengabdian dilakukan.
2. Sebanyak 41 orang peserta didik terlibat dalam kegiatan, dan kesemuanya menunjukkan respon positif baik ketika kegiatan edukasi dilakukan maupun ketika dilakukan umpan balik.
- 3.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terimakasih kepada Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi yang telah memberikan hibah. Selanjutnya ucapan terimakasih kepada Ketua Lembaga Penelitian UNM dan khususnya kepada kepala sekolah yang menjadi pusat pelaksanaan PKM yaitu TK. Aisyiah Bustanul Athfal VI Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- KEMENKES RI, 2017. *PEDUM GENTAS*. Jakarta.
- TNP2K, 2017. *100 Kabupaten/ Kota Prioritas untuk Intervensi Anak Kerdil (Stunting)*. Sekretariat Wakil Presiden RI; Jakarta.
- KEPMENKES RI 1995, diunduh tanggal 10 Februari 2022.
- Nugroho, M.R., Sasongko, R. N., Kristiawan, M. 2021. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Usia Dini di Indonesia. *Jurnal Obsesi*. 5 (2): 2269 – 2276.
- PMK RI No. 41, 2014, diunduh tanggal 10 Februari 2022.
- Purwaningsih, S., Arni, F, HR., Susianawati, D. E. 2022. Edukasi Gizi Anak di Wilayah Kerja Puskesmas Sangurara Kota Palu. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*. 3 (1).
- Romadona, N. F., dan Rudiyanto. 2022. Pembelajaran Kesehatan dan Gizi bagi Guru Taman Kanak-Kanak: Sebuah Penelitian Gabungan. *Jurnal Obsesi*. 6 (6): 6417 – 6428.