

Aku Suka Makan Sehat: Pengenalan Gizi Seimbang Melalui Cerita dan Permainan pada siswa TK A

Sitty Fadhillah Fitrianty Lahay^{1*}, Jesica Mulyadi¹, Astri Anita¹

¹Program Studi Kedokteran, Universitas Negeri Gorontalo

ABSTRACT

Providing knowledge about nutritious food to young children is an essential step in shaping healthy eating habits and supporting their optimal growth and development. This community service activity aimed to enhance the understanding of students at TK A Aisyiyah Bustanul Athfal Bolihuangga, Gorontalo Regency, regarding the principles of balanced nutrition through engaging learning methods appropriate to their developmental stage. The program was implemented on October 14, 2025, involving 17 students, and utilized several approaches, including material delivery, educational video presentations, and interactive games that required students to sort nutritious and non-nutritious foods. The results showed that children became more capable of identifying healthy food types, actively participated in all activities, and demonstrated improved comprehension through visual and motor-based tasks. The learning-through-play approach proved effective in increasing students' enthusiasm and fostering positive behaviors related to food choices. Overall, this activity provided an enjoyable and meaningful nutrition education experience that has the potential to support children's health and learning abilities in the future.

Keyword: Early childhood; healthy food; balanced nutrition; health education

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
04.11.2025	15.11.2025	25.11.2025	31.12.2025

Suggested citation:

Lahay, S.F.F., Mulyadi, J., & Anita, A (2025). Aku Suka Makan Sehat: Pengenalan Gizi Seimbang Melalui Cerita dan Permainan pada siswa TK A. *Damhil: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 255-261.

Open Access | URL: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/damhil/index>

¹ Corresponding Author: Program Studi Kedokteran, FK Universitas Negeri Gorontalo; Jl. Jend. Sudirman No.6, Dulalowo Timur, Kecamatan Kota Tengah, Kota Gorontalo, Gorontalo 96128, Gorontalo; email: sittyfadhillah@ung.ac.id

PENDAHULUAN

Pembelajaran pada anak usia dini, terutama di tingkat Taman Kanak-kanak (TK), berperan penting sebagai landasan awal bagi perkembangan anak. Tahap TK dikenal sebagai *golden age* karena merupakan fase krusial yang sangat berpengaruh terhadap proses perkembangan anak (Prayogo et al., 2024). *Golden age* atau periode emas merupakan tahapan perkembangan dan pertumbuhan sangat penting dalam kehidupan awal anak, di mana mereka mengalami percepatan perkembangan fisik, kognitif, dan emosional sehingga pada fase ini sangat diperlukan pemenuhan asupan makanan yang sehat dengan kuantitas dan kualitas yang baik untuk mendukung tumbuh kembangnya secara optimal (Riwantoro & Wijayaningsih, 2024).

Makanan sehat adalah asupan yang memiliki kandungan gizi seimbang kaya serat serta mengandung berbagai zat yang dibutuhkan tubuh untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak sekaligus berperan sebagai sumber energi pengatur proses tubuh dan pembangun jaringan (Kusumawati et al., 2023). Asupan makanan yang berkualitas dengan gizi seimbang mampu mendukung optimalnya proses pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada masa usia dini yang merupakan fase penting dalam tumbuh kembang mereka (Riwantoro & Wijayaningsih, 2024).

Makanan yang baik untuk kesehatan pencernaan seharusnya mengandung berbagai zat gizi penting seperti karbohidrat, protein, mineral, vitamin, serta sedikit lemak tak jenuh, yang dikenal sebagai konsep *4 sehat 5 sempurna*. Contohnya termasuk makanan tinggi serat seperti biji-bijian dan kacang-kacangan, yogurt atau susu, serta air mineral. Apabila anak tidak mendapatkan asupan makanan bergizi tersebut, fungsi pencernaannya dapat terganggu dan proses pertumbuhannya bisa terhambat (Kusumawati et al., 2023)

Kesehatan anak yang sangat dipengaruhi oleh kecukupan asupan makanan bergizi akan menentukan kualitas mereka dalam proses belajar, karena ketika anak tidak memperoleh gizi yang baik maka hal tersebut dapat menghambat pertumbuhan fisik, menurunkan perkembangan mental dan kecerdasan, serta pada akhirnya berdampak pada masa depan anak sekaligus memengaruhi kualitas generasi mendatang yang bergantung pada kemampuan belajar dan perkembangan optimal sejak usia dini (Fitriani et al., 2021)

Pengenalan makanan bergizi pada anak TK dapat dilakukan melalui pendekatan edukasi yang menyenangkan, di mana cerita dalam video dan berbagai permainan interaktif menjadi sarana efektif untuk membantu anak memahami konsep gizi seimbang sekaligus mendorong perubahan perilaku kesehatan secara positif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada siswa TK A Aisyiyah Bustanul Athfal Bolihuangga Kabupaten Gorontalo sebagai tempat yang dipilih untuk memperkenalkan makanan bergizi kepada anak usia dini, di mana konsep gizi seimbang diperkenalkan melalui metode edukasi yang menyenangkan seperti cerita dalam video dan berbagai permainan interaktif yang mampu membantu anak lebih mudah memahami informasi kesehatan sekaligus mendorong perubahan perilaku yang lebih positif tanpa mereka merasa terbebani.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Selasa, tanggal 14 Oktober 2025 pada 17 siswa/siswi di TK A Aisyiyah Bustanul Athfal Bolihuangga Kabupaten Gorontalo. Tahapan pelaksanaan pengabdian ini dilakukan melalui serangkaian kegiatan sebagai berikut:

1. Pada tahap persiapan, kami terlebih dahulu melakukan penentuan lokasi sekolah yang akan menjadi sasaran kegiatan dan kami memilih TK Aisyiyah Bustanul Athfal Bolihuangga Kabupaten Gorontalo sebagai tempat pelaksanaan program edukasi. Setelah itu, kami melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menjelaskan tujuan kegiatan kami.
2. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui metode edukasi yang ditujukan kepada siswa/siswi TK A Aisyiyah Bustanul Athfal Bolihuangga Kabupaten Gorontalo. Kegiatan berlangsung pada hari Selasa, tanggal 14 Oktober 2025.
3. Dalam kegiatan edukasi, setelah penyampaian materi dasar tentang makanan bergizi, siswa juga diberikan edukasi melalui pemutaran video pendek yang menampilkan jenis-jenis sumber makanan bergizi. Penggunaan video ini bertujuan untuk membantu anak-anak memahami secara visual sehingga lebih mudah diingat. Selain itu, untuk meningkatkan keterlibatan dan membuat pembelajaran lebih menyenangkan, kami juga menyediakan permainan edukatif berupa memilah makanan bergizi dan tidak bergizi pada media kertas. Pada permainan ini, siswa diminta mengenali terlebih dahulu gambar makanan sehat dan bergizi serta makanan yang tidak sehat. Selanjutnya, mereka menempelkan makanan tersebut pada kertas yang sudah dikelompokkan dalam kotak "makanan bergizi" dan "tidak bergizi"
4. Games ini dirancang agar anak-anak dapat memahami konsep makanan bergizi secara visual dan interaktif. Aktivitas ini juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, mendorong kerja sama antar siswa, dan membantu memperkuat ingatan mereka melalui kegiatan bermain sambil belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung pada 14 Oktober 2025 pukul 09.00 WITA di Ruang TK A TK Aisyiyah Bustanul Athfal Bolihuangga Kabupaten Gorontalo, dan rangkaian hasil kegiatan tersebut dipaparkan dalam bentuk uraian berikut:

Tabel 1. Karakteristik Usia Responden

<i>Variabel Usia</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
5	13	76,47%
4	4	23,53%

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa sebagian besar anak di kelas TK A TK Aisyiyah Bustanul Athfal Bolihuangga Kabupaten Gorontalo berusia 5 tahun dengan jumlah 13 siswa (76,47%), sedangkan 4 siswa lainnya (23,53%) berada pada usia 4 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Jenis Kelamin Responden

<i>Variabel Jenis Kelamin</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
<i>Perempuan</i>	10	58,82
<i>Laki-laki</i>	7	41,18

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa sebagian besar anak di kelas TK A TK Aisyiyah Bustanul Athfal Bolihuangga Kabupaten Gorontalo mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 10 orang (58,82%) dan laki – laki berjumlah 7 orang (41,18%).

Makanan bergizi sangat penting bagi anak usia dini karena kualitas gizi menentukan tumbuh kembang dan kesehatan mereka di masa depan, dimana tahap awal kehidupan merupakan periode kritis untuk membentuk konsep serta perilaku gizi yang sehat, sehingga pendidikan gizi ditujukan agar anak belajar mengenali makanan yang bermanfaat dan seimbang dengan membiasakan mereka mengonsumsi beragam jenis makanan (Lina et al., 2024).



Gambar 1. Edukasi makanan sehat dan bergizi melalui cerita dan media video

Kegiatan edukasi ini berfokus pada pengenalan gizi seimbang kepada siswa melalui metode penyampaian materi yang menarik dan mudah dipahami dengan metode cerita dan media video, sehingga anak mampu mengenali jenis makanan yang baik untuk kesehatan dan pertumbuhan mereka; selain itu, proses pembelajaran dirancang sesuai dengan karakteristik lingkungan sekolah agar pesan tentang pentingnya gizi seimbang dapat diterima secara optimal oleh para siswa. Untuk menjaga kebutuhan tubuh dan mendukung kemudahan anak dalam menerima pelajaran di sekolah, asupan makanan perlu diperhatikan karena pola makan anak usia sekolah serupa dengan orang dewasa dan proses pertumbuhan mereka sangat dipengaruhi oleh kecukupan gizi (Iqbal et al., 2023).

Kegiatan edukasi tentang makanan bergizi dilakukan melalui permainan interaktif menggunakan media kertas dengan gambar yang dirancang untuk membantu siswa mengenali jenis makanan sehat (Hamidah, P. N. (2022)). Kami membimbing anak-anak secara langsung, sementara mereka mengikuti instruksi dengan penuh antusias. Dalam permainan tersebut, siswa diajak mencocokkan potongan gambar berbagai makanan bergizi seperti buah, sayur, susu, dan sumber protein ke dalam kelompok yang tepat sesuai prinsip gizi seimbang, serta membedakannya dengan gambar makanan yang tidak bergizi seperti jajanan tinggi gula, garam, dan lemak agar mereka memahami pilihan makanan yang baik untuk kesehatan.



Gambar 2. Games memilah makanan bergizi dan tidak bergizi menggunakan media kertas

Permainan ini dirancang untuk menstimulasi pemahaman visual dan motorik siswa sehingga konsep makanan bergizi menjadi lebih mudah dipahami (Ronitawati, *et al.* 2020). Siswa terlihat fokus saat menempelkan gambar pada kertas sambil berdiskusi tentang jenis makanan sehat dan tidak sehat bersama teman maupun fasilitator. Melalui pendekatan belajar sambil bermain ini, anak-anak tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang pilihan makanan yang baik bagi tubuh, tetapi juga termotivasi untuk membiasakan konsumsi makanan bergizi dalam kehidupan sehari-hari (Ramlah, U. 2021)



Gambar 3. Foto bersama

Kegiatan ini berjalan dengan baik karena para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi sepanjang proses berlangsung. Hal tersebut tampak dari keaktifan mereka dalam menjawab pertanyaan serta kemampuannya mempraktikkan materi secara langsung. Pada kegiatan ini, tim fasilitator berjumlah tiga orang yang berasal dari Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo. Pengenalan makanan sehat dan bergizi pada anak usia dini merupakan upaya untuk membentuk pengetahuan yang baik mengenai pilihan makanan yang tepat, sekaligus mendukung kesehatan mereka agar tumbuh kembang berlangsung optimal, sehingga anak dapat lebih fokus

saat belajar dan memiliki kondisi fisik yang lebih baik dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Aliefa, 2024)

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pengenalan makanan sehat dan gizi seimbang bagi siswa TK A Aisyiyah Bustanul Athfal Bolihuangga Kabupaten Gorontalo berhasil terlaksana dengan baik dan mendapatkan respons positif dari peserta. Melalui kombinasi metode cerita, pemutaran video edukatif, serta permainan interaktif dalam bentuk memilah makanan bergizi dan tidak bergizi, anak-anak dapat lebih mudah memahami konsep gizi seimbang secara visual dan menyenangkan. Pendekatan belajar sambil bermain ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa mengenai makanan sehat, tetapi juga membantu membentuk kebiasaan memilih makanan yang lebih baik untuk mendukung pertumbuhan, kesehatan, dan kemampuan mereka dalam berkonsentrasi selama proses belajar. Partisipasi aktif siswa serta dukungan fasilitator turut berkontribusi pada kelancaran kegiatan, dan secara keseluruhan program ini memberikan manfaat nyata dalam memperkuat pemahaman gizi seimbang sejak usia dini guna menunjang kualitas generasi di masa mendatang.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada TK A Aisyiyah Bustanul Athfal Bolihuangga Kabupaten Gorontalo yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan Pengenalan Gizi Seimbang Melalui Cerita dan Permainan pada siswa TK A. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kepala sekolah, guru-guru, serta seluruh siswa kelas A yang telah berpartisipasi dengan antusias selama kegiatan berlangsung. Semoga kerja sama yang telah terjalin dapat terus berlanjut dalam upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah.

REFERENSI

- Aliefa, I. (2024). Implementasi Pengenalan Makanan Sehat dan Bergizi Melalui Bekal Makanan pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Nusa Indah Randumuktiwaren Implementation of Introducing Fresh And Nutritional Food Throug Food Supply for 5-6 Year Old at TK Nusa Indah Randumuktiwaren. *Asghar*, 4(2), 140–147.
- Fitriani, A., Mauyah, N., Elvieta, E., Subki, S., Sirajus Savina, S. S., Nurul Akla, N. A., Ika Friscilla, I. F., & Sari, S. P. (2021). Penyuluhan Pengolahan Makanan Bergizi Untuk Anak Di Desa Gampong Raya Tambo Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 1(2), 76–80. <https://doi.org/10.37294/jai.v1i2.374>
- Hamidah, P. N. (2022). Meningkatkan Kecerdasan Sosial Emosional Anak Usia Dini Melalui Lunch Box (Bekal Makanan) Di Ra Darul Istiqomah. *Prosiding Lokakarya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo*, 1, 51–62
- Iqbal, M. S., Desreza, N., & Resta, S. H. (2023). Education on the Importance of Nutritious Food and Choosing Healthy Snacks for School-Age Children. *Jurnal Informasi Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 129–135.
- Kusumawati, I., Balqis, F. N., Ridwan, M., Hariyani, E., Laoli, A. N., Syahadah, R. F., & Nurhidayah, L. M. (2023). Penyuluhan Tentang Makanan Sehat dan Bergizi Pada Anak Sekolah Menengah Pertama. *Compromise Journal : Community Proffesional Service Journal*, 1(4), 67–73.

- Lina, P. A., Rahmawati, A., & Haris, I. (2024). Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Bagi Tumbuh Kembang Anak x Pada Kelompok B Usia 5-6 Tahun di TK ABA Aisyiah Kota Pekalongan. *Seminar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini (SINAU)*, 765–775.
- Prayogo, N. C., Sofian, M., Sugianto, K., & Pertiwi, D. (2024). Menumbuhkan kesadaran dan motivasi anak TK hidup sehat hemat melalui Fun Learning. *Jurnal Abdi Insani*, 11(2), 1238–1249.
- Ramlah, U. (2021). Gangguan kesehatan pada anak usia dini akibat kekurangan gizi dan upaya pencegahannya. *Ana' Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 12–25.
- Riwantoro, C. C., & Wijayaningsih, L. (2024). Pendampingan Orang Tua dalam Menyiapkan Menu Makanan Sehat Anak. *Magistrorum et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 62–74. <https://doi.org/10.24246/jms.v5i12024p62-74>
- Ronitawati, P., Sitoayu, L., Nuzrina, R., Melani, V., Prabowo, M. D. Y., Budiarti, T., & Nabilah, A. (2020). Edukasi bekal sehat berdasarkan prinsip gizi seimbang dengan media "isi bekalaku" pada siswa sekolah dasar. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(3), 407–414.

Copyright and License



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

© 2025 Sitty Fadhillah Fitrianty Lahay, Jessica Mulyadi, Astri Anita