

## PENYULUHAN MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI DI TKIT AL-ISLAH GORONTALO

Yoyanda Bait<sup>1\*</sup>, Sakinah Ahyani Dahlan<sup>1</sup>

Jurusan Teknologi Pangan, Fakultas Pertanian, Universitas Negeri Gorontalo

\*Email korespondensi: [yoyanda.bait@ung.ac.id](mailto:yoyanda.bait@ung.ac.id)

Indonesia

### ABSTRAK

Tujuan kegiatan ini adalah memberi pengetahuan mengenai makanan sehat kepada peserta anak usia 4 – 6 tahun yang merupakan murid TKIT Al-Islah Gorontalo. Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif dengan metode pengumpulan data kualitatif menggunakan wawancara dan dokumentasi. Kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa peserta penyuluhan yang merupakan anak usia 4 – 6 tahun sejumlah 100 anak TK menunjukkan antusias dalam menyimak materi penyuluhan yang ditunjukkan dengan *feed back* yang baik dari peserta. Materi penyuluhan terdiri atas sosialisasi mengenai , apa saja yang harus ada di piring ketika makan, jajanan sehat, bernyanyi mengenai makanan sehat, dan ditutup dengan *games* dengan tema makanan sehat.

**Kata kunci:** makanan sehat; jajanan sehat

### ABSTRACT

*The aim of this activity is to provide knowledge about healthy food to child aged 4 - 6 years who are TKIT Al-Islah Gorontalo students. This research is descriptive research with qualitative data collection methods using interviews and documentation. The extension activities showed that the extension participants who were children aged 4 - 6 years, a total of 100 kindergarten children, showed enthusiasm in listening to the extension material as shown by good feedback from the participants. The education material consists of socialization about what should be on the plate when eating, healthy snacks, singing about healthy food, and closing with games with a healthy food.*

**Keywords:** *healthy food, healthy snacks.*

### PENDAHULUAN

Gizi yang seimbang merupakan kebutuhan manusia terutama pada usia 0 – 6 tahun, karena pada fase ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan. Menurut pengertiannya dalam Hidayati (2016), yang dimaksud dengan pertumbuhan lebih menitik-

beratkan pada perubahan yang bersifat kuantitas, sedangkan perkembangan lebih bersifat kualitas. Masa pertumbuhan merupakan masa dimana terjadi peningkatan sel-sel dalam tubuh anak dalam jumlah besar, sedangkan dalam perkembangan terjadi peningkatan fungsi alat tubuh. Aspek penting tersebut dapat didukung

dengan asupan gizi yang baik agar menghasilkan pertumbuhan dan perkembangan yang optimum sesuai dengan usia.

WHO menyatakan bahwa gizi merupakan bagian yang sangat penting bagi kesehatan anak, sehingga dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu, gizi yang baik dapat membangun sistem imun anak sehingga anak dapat beraktifitas secara optimum. Kesehatan pada anak berkaitan pula dengan kemampuan anak dalam kegiatan belajar dan kemampuan anak untuk focus terhadap suatu hal. Sehingga, sangatlah penting jika anak diberikan makanan sesuai dengan usia pertumbuhan dan perkembangannya.

Gizi yang tidak maksimal pada anak dapat menyebabkan tidak seimbangnya pertumbuhan dan perkembangan anak yang ditandai dengan obesitas dan stunting. Sebanyak 45% kasus kematian pada anak usia di bawah 5 tahun di negara berkembang berkaitan dengan kurang gizi (WHO, 2021). Informasi mengenai gizi ini selain penting bagi orang tua, penting pula untuk dibagikan kepada anak-anak dengan metode yang dapat mereka terima sesuai dengan usia.

Anak-anak wajib untuk mengetahui dan menyadari apa saja yang ia konsumsi sehari-hari. Menu makanan pada anak harus beragam, dalam hal ini mengandung gizi yang seimbang. Gizi yang seimbang dalam hal ini adalah memenuhi beraneka ragam zat yang dibutuhkan oleh anak untuk pertumbuhan dan perkembangannya, seperti karbohidrat, protein, serat, vitamin, dan mineral.

Anak mulai mengikuti pola makan keluarga pada usia 1 – 5 tahun, dalam hal ini adalah pola sarapan, makan siang, makan

malam, dan makanan selingan. Makanan anak di usia ini harus diperhatikan dalam hal variasi menu. Menu makanan anak harus meliputi makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah (Auliana, 2011). Menurut NICHD Pediatric Terminology (2011) untuk klasifikasi tingkatan usia anak, bahwa anak usia dini adalah anak pada rentang usia 2 – 5 tahun (Anggeriyane, 2022).

Asupan gizi anak usia dini erat kaitannya dengan kesehatan dan kecerdasan sang anak. Melalui asupan gizi inilah faktor pertumbuhan dan perkembangan anak dapat berjalannya sesuai dengan usia sang anak. Ketidakseimbangan asupan gizi kepada anak usia dini akan mengakibatkan anak dengan gizi yang kurang. Sebaliknya, anak dengan pola makan tidak teratur akan mengakibatkan obesitas. Keduanya dapat mempengaruhi aktivitas fisik perkembangan anak (Herawaty, 2020).

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada anak usia 4 – 6 tahun di TKIT Al-Islah Gorontalo dengan menyajikan informasi berupa: apa saja yang wajib disajikan di piring, apa saja bentuk jajanan sehat, bernyanyi dengan topik makanan sehat, dan kuis mengenai makanan sehat.

## METODE

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 25 September 2023 di TKIT Al-Islah Gorontalo dengan peserta sejumlah 100 anak usia 4 – 6 tahun. Metode yang digunakan adalah ceramah (informasi) dan *games* mengenai makanan sehat yang terdiri atas informasi mengenai: “isi piringku”, “apa itu jajanan sehat”, bernyanyi mengenai makanan

sehat, dan *games* dalam bentuk kuis mengenai makanan sehat.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta yang merupakan murid TKIT Al-Islah sangat antusias dalam menyimak materi yang disampaikan saat kegiatan. Materi pertama yang disampaikan adalah “Isi piringku”, yang pada materi ini peserta diberikan informasi mengenai makanan apa saja yang seharusnya ada di piring untuk dikonsumsi, yakni makanan pokok (nasi, roti, kentang, jagung, dan sumber karbohidrat lainnya), lauk-pauk (daging, ayam, telur, ikan, tempe, dan sumber protein lainnya), sayuran (bayam, wortel, brokoli, sawi, dan sayuran lainnya), buahan (jeruk, pisang, alpukat, apel, stroberi, dan buahan lainnya), dan mineral yang dapat diperoleh dari mengonsumsi air putih secara teratur.



Gambar 1. Poster “Isi Piringku”

Kegiatan mengenai jajanan sehat diterima oleh peserta dengan baik yang terlihat dengan antusias peserta memberikan umpan balik saat materi berlangsung. Materi ini menyampaikan

bahwa jajanan sehat harus memenuhi kriteria bersih (tempat dan penjual bersih, wadah kemasan bersih, bebas kotoran dan debu, bebas dan hewan pembawa kuman), aman (bebas dari bahaya biologis yakni mikroba patogen, bahaya cemaran zat kimia, dan bebas dari bahaya cemaran fisik yang berupa benda asing dalam jajanan), dan bergizi. Pada materi ini disampaikan pula konsekuensi apabila tidak memilih jajanan sehat, yakni sakit perut, mual, muntah, diare, dan penyakit lainnya.



Gambar 2. Poster “Jajanan Sehat”

Peserta diarahkan untuk menyimak dan ikut serta bernyanyi dengan tema lagu makanan sehat. Kegiatan bernyanyi ini diharapkan dapat menstimulasi peserta agar dapat mengingat materi dengan baik lewat media lagu anak. Kegiatan terakhir adalah bermain bersama dengan konsep tebak-tebakan, yakni peserta menebak jenis makanan yang ditampilkan pada layar.



**Gambar 3. Kegiatan Penyampaian Materi**

Kegiatan ini ditutup dengan antusias peserta pada kegiatan *games*. Agenda terakhir ini bertujuan untuk membangun kembali semangat peserta dan memudahkan peserta dalam mengingat apa saja bentuk makanan sehat. Peserta yang berpartisipasi pada kegiatan *games* ini diberi hadiah berupa alat tulis menulis dan *sticker* tentang makanan sehat sehingga menarik minat peserta dalam mengenal makanan sehat.



**Gambar 4. Kegiatan Games Tebak-tebakan Makanan Sehat**

Kegiatan ini termasuk dalam kategori kegiatan yang dapat membangkitkan pengalaman sosial anak. Ahli psikolog menyatakan bahwa pengalaman sosial ini dapat membantu dalam perkembangan anak usia dini (4 – 6 tahun) (Sit, 2015). Tidak hanya itu, Kementerian Kesehatan RI (2016) dalam Khayati (2023), menyatakan bahwa Gizi yang

baik dengan kualitas yang memadai serta diikuti dengan memberikan stimulasi dan pendidikan yang baik akan membantu perkembangan anak.

Status gizi anak pra sekolah di Indonesia masih membutuhkan banyak perhatian. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2010, prevalensi gizi kurang anak usia pra sekolah (4-6 tahun) sebesar 17,9% dan gizi buruk sebesar 4,9% dilihat dari berat badan per umur (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2010). Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk *variable* tertentu, atau perwujudann dari *nutriture* dalam bentuk *variabel* tertentu (Supariasa dkk., 2016). Selain itu, kegiatan ini dapat menjadi stimulasi awal dalam perkembangan anak sehingga anak akan lebih terbiasa dengan pengetahuan mengenai pentingnya makanan dan jajanan sehat. Raharjo (2012) menyatakan, anak dengan stimulasi akan lebih unggul dalam hal perkembangan dibandingkan anak yang tidak terstimulasi.

Usia dini merupakan fase dimana anak mulai memahami dasar-dasar interaksi dengan kehidupan sosial yang ditunjukkan dengan perilaku sosial anak (Anggeriyane dkk., 2022). Pada usia ini keinginan belajar pada anak sangat tinggi dan mulai muncul rasa ingin melakukan sesuatu sendiri atau keinginan untuk berperilaku mandiri. Sehingga kegiatan penyuluhan sangat penting bagi anak sebagai peserta karena pada usia tersebut anak mulai ingin meniru kegiatan yang dilakukan atau disampaikan oleh orang dewasa.

Namun, yang terpenting dari seluruh upaya dalam pemenuhan gizi anak usia dini adalah peran orang tua terutama ibu. Perilaku

seorang ibu dalam pemberian asupan makanan yang memenuhi kriteria sebagai makanan bergizi kepada sang anak dapat mempengaruhi perkembangan anak. Sebagaimana teori keperawatan yang dikemukakan oleh Lawrence Green mengenai perilaku Kesehatan, bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesehatan pada suatu komunitas masyarakat adalah perilaku dan gaya hidup, yang mana hal tersebut dapat ditanamkan di dalam keluarga. Keluarga dengan anak berstatus gizi baik dan perkembangan yang sesuai dengan usia anak dihindari untuk senantiasa mempertahankan status gizi anak dengan memperhatikan asupan gizi anak dan rutin melakukan pemantauan terhadap perkembangan anak (Ramadhani, dkk., 2017).

#### SIMPULAN DAN SARAN

Anak usia 4 – 6 tahun penting untuk menerima informasi mengenai makanan sehat. Informasi tersebut tidak hanya penting bagi orang tua. Mengenalkan makanan sehat pada anak dapat dilakukan dengan berbagai metode. Metode yang mudah untuk diterima oleh anak adalah pengenalan menggunakan gambar, lagu, dan *games*.

#### DAFTAR PUSTAKA

Khayati N.F, Agustiningrum R., Mulyaningstih D. (2023). Upaya Optimalisasi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Pra Sekolah melalui Deteksi Dini Tumbuh Kembang. Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (e-Journal), 2(2): 6-9. Diambil dari <https://jurnalnew.unimus.ac.id/index.php/>

[jipmi/article/view/98/61](https://jipmi/article/view/98/61)

Anggeriyane E. (2022). Tumbuh Kembang Anak. PT. Global Eksekutif Teknologi. Padang: Sumatera Barat

Yunike. (2022). Tumbuh Kembang Anak. PT. Global Eksekutif Teknologi. Padang: Sumatera Barat

Sit, Masganti. (2015). Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini Jilid I. Perdana Publishing. ISBN: 978-602-6970-00-8 Medan

Auliana, R. 2011. Gizi Seimbang dan Makanan Sehat untuk Anak Usia Dini. Sleman: D.I. Yogyakarta

Hidayati, A. 2016. Merangsang Pertumbuhan dan Perkembangan Anak dengan Pembelajaran Tematik Terpadu. Jurnal SAWWA 12(1): 151-164. Diambil dari: <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/sawwa/article/view/1473/1092>

World Health Organization (WHO). 2021. Malnutrition. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/malnutrition>

Rahardjo, Kukuh. 2012. Asuhan Neonatus Bayi, Balita, dan Anak Prasekolah. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ramadhani, H.P, Ratnawati, M, Alie, Y. 2017. Hubungan Status Gizi dengan Perkembangan Anak Usia 3 - 5 Tahun di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Midanutta'lim Desa Mayangan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 10 (1): 53 - 59. diambil dari <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/JHS/article/download/145/124/236>

- Herawatu, D. 2020. Pengawasan Asupan Gizi Anak Usia Dini di Lembaga PAUD oleh Pendidik melalui Program "MUSIM SEMI". Jurnal Ilmiah PESONA PAUD, 7 (2): 114-123. diakses dari <https://ejournal.unp.ac.id/index.php/paud/article/view/107660/104483>
- Supariasa, I.D., Bakri, B., Fajar, I. 2016. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC