

Edukasi Menu Sehat Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi Anak Usia Dini di TK Anggrek Palembang

Ayu Meilina¹, Manuntun Rotua², Natasha Weisdania Sihite³
Poltekkes Kemenkes Palembang

¹ayumeilina@poltekkespalembang.ac.id, ²manuntunrotua@poltekkespalembang.ac.id,
³natashaweisdania@poltekkespalembang.ac.id

Abstract

Early Childhood is a critical period of growth and development, therefore adequate, healthy, and balanced nutrition is necessary. This supports the development of quality human resources from an early age. Efforts that can be made include improving mothers' soft skill and nutritional knowledge, as well as enhancing mothers' skills in preparing healthy, nutritious and balanced menus based on local foods according to balanced nutrition principles to prevent nutritional problems. The target of the activity is parents and teachers of TK Anggrek Palembang City. Education is provided in the form of lectures, discussions and Q & A sessions, as well as presenting examples of balanced menus for early childhood. The results of the education showed an increase in the knowledge and skills of parents and TK Anggrek Palembang teachers in providing balanced menus to prevent nutritional problems in early childhood.

Keywords: Nutrition, Healthy, Balanced, Children, Early

Abstrak

Usia dini merupakan periode kritis tumbuh kembang oleh karena itu perlu asupan gizi dan nutrisi yang memadai, sehat dan seimbang. Hal ini mendukung perkembangan sumber daya manusia yang berkualitas sejak dini. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan *soft skill* dan pengetahuan gizi ibu serta meningkatkan keterampilan ibu dalam mempersiapkan menu sehat bergizi dan seimbang berbasis pangan lokal sesuai prinsip gizi seimbang dalam mencegah masalah gizi. Sasaran kegiatan adalah orangtua dan guru TK Anggrek, Kota Palembang. Edukasi diberikan dalam bentuk ceramah, diskusi dan tanya jawab, serta penyajian contoh menu seimbang untuk anak usia dini. Hasil edukasi didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan orang tua dan Guru TK Anggrek Palembang dalam menyediakan menu seimbang untuk mencegah masalah gizi untuk usia dini.

Kata kunci: Gizi, Sehat, Seimbang, Anak, Dini

© 2026 Author
Creative Commons Attribution 4.0 International License



1. Pendahuluan

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 137 Tahun 2014 tentang standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini. Standar Pendidikan Anak Usia Dini selanjutnya disebut Standar PAUD,

bertujuan menjamin mutu pendidikan anak usia dini dalam rangka memberikan landasan untuk melakukan stimulan pendidikan dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan, baik secara jasmani maupun rohani sesuai dengan tingkat

pencahayaan perkembangan anak, mengoptimalkan perkembangan anak secara holistik dan integratif dan mempersiapkan pembentukan sikap, pengetahuan, dan keterampilan anak [1],[2].

Anak usia dini berada dalam periode pertumbuhan fisik dan perkembangan otak yang sangat pesat. Asupan gizi yang tepat dan seimbang memainkan peran krusial dalam mendukung seluruh proses ini dalam mendukung pertumbuhan fisik yang sehat dan kuat, mengoptimalkan perkembangan otak dan kecerdasan (*kognitif*), memperkuat sistem kekebalan tubuh dan membantu perkembangan emosional dan sosial yang lebih stabil dan perilaku yang lebih positif pada anak-anak melalui pemberian makanan menu seimbang [3].

Pertumbuhan dan perkembangan memiliki hubungan yang saling terkait. Setiap orang tua menginginkan anaknya berkembang dengan sempurna baik fisik, mental dan kognitif. Selama masa sekolah, perkembangan anak mengalami perubahan yang signifikan. Usia sekolah dini biasanya mengalami periode yang sensitif [4].

Untuk memastikan anak mendapatkan gizi seimbang, orang tua perlu menyediakan variasi makanan dari karbohidrat, protein, lemak sehat, serta buah-buahan dan sayuran (sumber vitamin dan mineral) dalam porsi yang sesuai dengan kebutuhannya, sambil membatasi makanan tinggi gula dan lemak jenuh [5].

Anak usia dini (biasanya 3-6 tahun) berada dalam periode emas pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Di masa krusial ini, setiap asupan makanan yang dikonsumsi anak usia dini tidak hanya mengisi perut, tetapi secara langsung membangun tumbuh kembang khususnya sel-sel otak, memperkuat sistem kekebalan tubuh [6].

Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, permasalahan gizi usia dini yang utama meliputi salah satunya Prevalensi wasting menunjukkan peningkatan, dari 7,1% pada tahun 2021 menjadi 7,7% pada tahun 2022. Stunting (pendek) dan wasting (kurus) merupakan bentuk kekurangan gizi yang saling berhubungan dengan kondisi infeksi dan asupan nutrisi yang tidak memadai, sementara obesitas terus meningkat karena ketersediaan makanan tinggi garam, gula, dan lemak (GGL) [7].

Peran serta orangtua murid dan guru di sekolah sangatlah sentral dan tidak terpisahkan. Sekolah TK adalah tempat anak menghabiskan sebagian besar waktunya, di mana kebiasaan makan sehat dapat diajarkan dan dipraktikkan melalui kegiatan sehari-hari. Sementara itu, rumah adalah sumber utama nutrisi dan lingkungan di mana kebiasaan keluarga dibentuk [8].

Salah satu upaya untuk membantu menekan angka *wasting* adalah memberikan penyuluhan dan

pendampingan langsung melalui keterampilan ibu-ibu balita dalam menyusun menu seimbang dengan pemanfaatan makanan lokal bagi keluarga khususnya untuk balita *wasting*, sehingga ibu-ibu balita dapat lebih paham dan jelas dalam menyediakan menu seimbang dari pangan lokal yang ada [9].

Upaya yang dapat dilaksanakan oleh masyarakat dalam untuk keluarga kuat anak sehat satunya adalah dengan meningkatkan pengetahuan gizi ibu, dan keterampilan dalam mempersiapkan menu sehat gizi seimbang berbasis pangan lokal yang sangat mudah diakses oleh masyarakat setempat yang dipersiapkan oleh orangtua murid dan guru Tk Anggrek [10].

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan solusi kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan dan pendampingan keterampilan dalam mempersiapkan Menu Sehat Menu Seimbang Untuk Anak Usia Dini Bagi Guru dan Orangtua Murid Tk Anggrek Palembang dengan tujuan meningkatkan status gizi dan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Pemberian penyuluhan dan pendampingan pada pengabdian masyarakat ini kami menyediakan leaflet dan flipchart. Mengingat pada masa periode kritis tumbuh kembang (usia dini) untuk mendapatkan asupan gizi dan nutrisi yang memadai dan seimbang, dan mendukung perkembangan sumber daya manusia yang berkualitas sejak dini [11].

Berdasarkan hasil analisis tersebut, maka tim pengabmas tertarik untuk melibatkan masyarakat secara langsung melalui diselenggarakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan dalam menyediakan makanan berbasis pangan lokal melalui *pre* dan *post test*.

2. Metode Pengabdian Masyarakat

Pengabdian ini dilaksanakan di TK Anggrek Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Mei 2025 dengan media yang digunakan yaitu leaflet dan flipchart.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam bentuk penyuluhan dan pendampingan keterampilan dalam mempersiapkan menu sehat menu seimbang untuk anak usia dini bagi guru dan orangtua murid TK Anggrek Palembang. Penyuluhan dilakukan untuk meningkatkan *soft skill* dan pengetahuan gizi. Penilaian pengetahuan orangtua dan guru TK dilakukan melalui *Pre-Post Test*. Terdapat 15 pertanyaan terkait pengetahuan ibu balita mengenai makanan sehat menu seimbang untuk anak usia dini. Kuesioner ini untuk menilai apakah terjadi peningkatan pengetahuan ibu balita setelah diadakan penyuluhan.

Adapun luaran dari pengabdian ini yaitu peningkatan pemahaman dan keterampilan orang tua dan guru TK dalam menyediakan menu sehat dan seimbang.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian di TK Anggrek Kota Palembang, secara keseluruhan terlaksana dengan baik dan lancar dengan melibatkan partisipasi orangtua dan guru TK secara aktif. Kegiatan ini dihadiri oleh 20 orangtua murid dan 5 orang guru TK Anggrek Kota Palembang. Karakteristik sampel dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Sampel

No	Karakteristik	Kategori	Jumlah	
			n	%
1	Jenis Kelamin	Perempuan	25	100
		≤ 30 tahun	4	16
2	Umur	> 30 tahun	21	84
		Menengah	15	60
3	Pendidikan	Tinggi	10	40
		Bekerja	18	72
4	Pekerjaan	Tidak Bekerja	7	28
		Sedang	14	56
5	Pendapatan keluarga	Tinggi	11	44

Sasaran dari kegiatan ini semuanya berjenis kelamin perempuan (100%), karena dalam menyiapkan makanan anak biasanya dilakukan oleh ibu maupun nenek dari anak tersebut.

Mayoritas orangtua berusia >30 tahun (84%). Usia ini tergolong dewasa penuh, dimana usia dewasa ini memiliki animo yang tinggi untuk meningkatkan pengetahuan dan kompetensi serta motivasi dalam mempersiapkan makanan anak yang tidak hanya sehat tetapi juga seimbang [12]. Proses Edukasi dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Edukasi Orangtua Murid dan Guru TK Anggrek Palembang

Pendidikan kesehatan sangat penting diberikan sejak usia dini. Pendidikan yang diberikan sejak dini akan membentuk kesadaran mereka untuk berperilaku sehat sejak dini. Anak-anak rentan mengalami penyakit seperti kurang gizi dan anemia. Hal disebabkan karena makanan yang

kurang sehat dan tidak seimbang. Makanan yang mereka konsumsi tidak mencukupi kebutuhan, sehingga anak kekurangan gizi sehingga rentan terkena penyakit infeksi [13].

Peningkatan keterampilan orang tua dan guru TK Anggrek Kota Palembang dalam menyediakan menu dengan menggunakan pangan lokal sesuai prinsip gizi seimbang dalam mencegah masalah gizi dan meningkatkan konsentrasi dalam belajar.

Materi yang diberikan kepada orangtua dan guru TK Anggrek meliputi pengertian menu sehat dan menu seimbang, susunan menu seimbang untuk anak usia dini, dan contoh pangan lokal serta menu sehari anak yang sesuai dengan prinsip gizi.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Sampel Sebelum dan Sesudah Edukasi

No	Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
		n	%	n	%
1	Baik	14	56	19	76
2	Kurang	11	44	6	24
Jumlah		25	100	25	100

Sebelum dilakukan penyuluhan dan edukasi, pengetahuan orangtua dan guru TK Anggrek tergolong masih rendah (56%). Setelah dilakukan edukasi melalui media *leaflet* dan *flipchart*, hasil lengkap dapat dilihat pada tabel 2.

Leaflet didesain dengan menggunakan bahasa yang komunikatif untuk mudah dipahami oleh pembaca. leaflet juga cenderung lebih *simple* dan mudah dibawa oleh orangtua dan guru TK Anggrek Kota Palembang [14].

Selain *leaflet* media yang kami gunakan saat pengabdian masyarakat adalah *flipchart*. *Flipchart* merupakan media cetak yang sangat sederhana dan mudah dipindahkan kemana-mana [15]. Hasil perbandingan setelah dilakukan Edukasi dapat dilihat pada tabel 3, dan pemberian contoh menu sehat dapat dilihat pada gambar 2.

Tabel 3. Keterampilan Sampel/Sasaran Setelah dilakukan Edukasi

No	Keterampilan	Sebelum		Sesudah	
		n	%	n	%
1	Terampil	15	60	20	80
2	Kurang Terampil	10	40	5	20
Jumlah		25	100	25	100



Gambar 2. Memberikan contoh menu sehat dan seimbang untuk anak dini

4. Kesimpulan

Pemberian edukasi/penyuluhan dan pendampingan secara terus menerus dan efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan sampel/sasaran dalam menyediakan menu sehat dan gizi seimbang untuk mencegah masalah gizi untuk usia dini.

Daftar Rujukan

- [1] Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 137 Tahun 2014 tentang standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini
- [2] Dewi, K. R. (2022). Penerapan Pola Makan Sehat Anak Usia Dini di PAUD. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(1), 14–20.
- [3] Alim, A. (2021). Gizi Seimbang dalam Meningkatkan Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal Gizi dan Pangan Anak*, 8(2), 45–53. <https://doi.org/10.33367/jgpa.v8i2.1809>
- [4] Nurbaity., *et al.* (2024). Upaya Peningkatan Pengetahuan Orangtua tentang Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Pra Sekolah. *Jurnal Cendekia Pengabdian pada Masyarakat*. 1(1). 23-30
- [5] Gunawan, Y., & Lestari, N. (2021). Peran Nutrisi terhadap Perkembangan Otak Anak. *Jurnal Psikologi Anak*, 7(1), 22–29.
- [6] Nova Ardi Wiyarni dan Barnawi, Format Paud, (Yogyakarta , Arruzzmedia , 2012), hal. 33
- [7] Hasil Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022
- [8] Lestari, T., & Sari, M. (2021). Edukasi Gizi Seimbang pada Orang Tua Anak Usia Dini. *Jurnal Gizi Komunitas*, 7(3), 180–187.
- [9] Kementerian Kesehatan RI. (2022). Pedoman Gizi Seimbang. Kemenkes RI.
- [10] Wiralis *et al.*, 2017. Edukasi Gizi Untuk Peningkatan Kualitas Menu Anak Balita Dengan Konsumsi Gonad Bulu Babi Sebagai Sumber Protein Alternatif Pada Keluarga Etnis Bajo Soropia
- [11] Suryameng, dkk. 2020. Pola Asuh Orang Tua Dalam Menumbuhkan Resiliensi Anak (Studi Kasus Pada Siswa “F” Di Kelas B TK Permata Bunda Desa Mait Hilir Kecamatan Sepauk).*Jurnal Dunia Anak*. 5, 1, 20
- [12] Marthen, M., *et al.* (2022). Model Pembelajaran Orang Dewasa di Era Masyarakat 5.0. *Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 2(2). 165-178.
- [13] Yunita, E., Eliyana Y., Iswahyudi. (2013). Peningkatan Pengetahuan dan Kemampuan Guru PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) dalam Penerapan PHBS (Prilaku Hidup Bersih dan Sehat). *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat DARMABAKTI*. 4(1). 103-107.
- [14] Widia, *et al.* Kajian Pemanfaatan Media Pembelajaran Leaflet terhadap Peningkatan Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Biolokus*. 5(1). 35-41.
- [15] Rahmad, AH., Almunadia. (2017). Pemanfaatan Media Flipchart dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Konsumsi Sayur dan Buah. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*. 17 (3). 40-146