



Edukasi Strategi Pemberian Makanan Sehat Pada Anak di Kelompok Bermain, Raudhatul Athfal dan SDIT Darul Ulum



Feri Catur Yuliani*¹, Putri Kusumawati P², Aminatul F³, Bayu Hartono⁴

^{1,2,3,4}Universitas Safin Pati

*yulianiferi55@gmail.com, dhiyaskusuma@gmail.com, khairunnisath@gmail.com, bayuhartono2020@gmail.com

Abstrak

Pola makan seimbang adalah kombinasi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang cukup untuk tubuh anak. Pola makan seimbang adalah penting untuk mencegah masalah gizi. Ini melibatkan prinsip jenis makanan, aktivitas fisik, kebersihan hidup, dan menjaga berat badan normal. Untuk menjaga anak-anak tetap sehat, memberi mereka nutrisi yang meningkatkan kesehatan melalui pola makan yang seimbang akan dapat membantu mereka mencapai potensi maksimal mereka. Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Edukasi Strategi Pemberian Makanan Sehat Pada Anak di Kelompok Bermain, Raudhatul Athfal dan SDIT Darul Ulum yang bertujuan untuk memberikan edukasi khususnya tentang makanan sehat pada anak, peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa-siswi Kelompok Bermain, Raudhatul Athfal and SDIT Darul Ulum beserta didampingi oleh orang tua siswa baru Kelompok Bermain, Raudhatul Athfal Darul Ulum. Metode edukasi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi sosialisasi, ceramah, tanya jawab, berbagi pengalaman, dan problem solving. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang "Edukasi Strategi Pemberian Makanan Sehat Pada Anak di Kelompok Bermain, Raudhatul Athfal dan SDIT Darul Ulum" telah terlaksana sesuai dengan perencanaan yang disusun oleh team pengabdian masyarakat. Peserta menjadi mengetahui dan memahami tentang strategi pemberian makanan sehat pada anak.

Kata Kunci: edukasi, strategi, makanan sehat, anak

Abstract

A balanced diet is a combination of daily foods that contain sufficient nutrients for a child's body. A balanced diet is important to prevent nutritional problems. It involves the principles of food types, physical activity, hygiene, and maintaining normal body weight. To keep children healthy, providing them with health-promoting nutrients through a balanced diet will help them reach their maximum potential. Community service activities entitled Education on Healthy Food Giving Strategies for Children in Playgroups, Raudhatul Athfal and SDIT Darul Ulum which aims to provide education, especially about healthy food for children, participants in this community service activity are students of Playgroups, Raudhatul Athfal and SDIT Darul Ulum along with parents of new students of Playgroups, Raudhatul Athfal Darul Ulum. The educational methods used in this community service activity include socialization, lectures, questions and answers, sharing experiences, and problem solving. The results of the implementation of community service activities on "Education on Healthy Food Providing Strategies for Children in Playgroups, Raudhatul Athfal and SDIT Darul Ulum" have been implemented in accordance with the planning prepared by the community service team. Participants became aware and understood about the strategy of providing healthy food for children.

Keywords: education, strategy, healthy food, children

A. PENDAHULUAN

Upaya Peningkatan Gizi menyatakan bahwa pola makan seimbang harus diterapkan untuk meningkatkan gizi individu dan Masyarakat diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 23 Tahun 2014. Identifikasi masalah gizi, pencegahan permasalahan gizi, dan cara mengatasi masalah gizi pada setiap anggota keluarga seharusnya mampu dilakukan oleh setiap keluarga. Masalah gizi harus diatasi dengan menimbang bayi secara teratur, memberikan bayi hanya ASI secara eksklusif sampai dengan usia bayi 6 bulan, memberikan variasi makanan bergizi untuk dikonsumsi, garam beriodium diberikan dalam campuran makanan yang disajikan, dan suplemen nutrisi diberikan secara tepat seperti yang direkomendasikan oleh tenaga kesehatan. Sesuai Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 51 Tahun 2016 tentang Standar Produk Suplemen Makanan, suplemen gizi yang ditawarkan antara lain kapsul vitamin A, tablet suplemen darah (TTD), suplemen ASI, multivitamin dan mineral, serta makanan tambahan khusus yang mengandung suplemen nutrisi tambahan dengan formulasi tertentu kaya vitamin dan mineral, diberikan kepada bayi dengan berat badan lahir rendah pada usia 6 hingga 59 bulan, pada usia SD atau sekolah dasar dengan kategori kurus, dan wanita hamil dengan kekurangan energi kronis.

Upaya Kesehatan Anak menegaskan bahwa setiap anak memiliki hak untuk hidup, tumbuh, dan berkembang, serta berhak dilindungi dari kekerasan dan diskriminasi diatur dalam Keputusan Menteri Nomor 25 Tahun 2014. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan promosi, pencegahan, pengobatan, dan rehabilitasi kesehatan anak yang komprehensif, terpadu, dan berkelanjutan. Upaya tersebut dimulai sejak janin berada di dalam kandungan dan berlanjut hingga usia delapan belas tahun. Upaya Kesehatan Anak salah satunya mempunyai tujuan adalah untuk mengurangi angka kematian, meningkatkan status gizi, dan memastikan kepatuhan terhadap standar perawatan minimum untuk bayi baru lahir, bayi, dan anak kecil dalam meningkatkan kelangsungan hidup dan kualitas hidupnya.

Kegiatan intervensi spesifik untuk mengurangi stunting dapat dilakukan melalui konseling tumbuh kembang dan pemberian makanan kepada balita dan anak prasekolah. Selain itu, pencegahan stunting dapat dilakukan dengan memberikan stimulasi, memantau dan mendeteksi masalah pertumbuhan anak secara dini, serta memberikan nutrisi sesuai rekomendasi. Hal ini merupakan bagian dari pola pengasuhan responsif yang dapat menjamin pertumbuhan

optimal bagi anak. Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, ditandai dengan panjang atau tinggi badan < -2 SD. Pencegahan stunting dimulai dari deteksi dini keadaan *weight faltering*. *Weight faltering* ditandai dengan pertumbuhan tidak adekuat atau ketidakmampuan untuk mempertahankan pertumbuhan. Hal tersebut merupakan tanda awal kekurangan gizi.

Menurut UNICEF (2024), sebanyak satu dari 12 anak usia balita di Indonesia diperkirakan mengalami wasting. Anak balita dengan gizi kurang atau buruk memiliki risiko tiga kali lipat untuk mengalami stunting, dan anak balita dengan gizi buruk memiliki risiko kematian 12 kali lebih tinggi daripada anak balita dengan gizi baik.

Petunjuk Teknis (Juknis) Bantuan Pemberian Makanan Sehat diatur dalam Peraturan Direktur Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 27 tahun 2019. Program pemberian makanan sehat pada anak usia dini bertujuan untuk membiasakan anak-anak makan makanan sehat, memberikan gizi seimbang, dan mendorong pola hidup sehat. Ini dilakukan untuk mendorong penerapan layanan holistik integratif di satuan PAUD atau Pendidikan Nonformal yang menyelenggarakan program PAUD. Program ini bertujuan untuk memperkenalkan makanan sehat dan gizi seimbang kepada anak usia dini, serta mendorong gaya hidup sehat dan kesehatan peserta didik sejak dini.

Memperbaiki status gizi anak adalah tujuan dari pemberian makanan sehat kepada anak. Sebaiknya bahan makanan dalam pemberian makanan sehat adalah bahan-bahan yang ada di sekitar kita atau produk lokal, terutama bahan makanan sumber kalori dan protein yang tentunya tetap mempertimbangkan sumber zat gizi lain seperti padi-padian, umbi-umbian, kacang-kacangan, ikan, sayuran hijau, kelapa dan hasil olahannya.

Pada anak-anak di Kelompok Bermain, Raudhatul Athfal dan SDIT Darul Ulum terjadi masalah kesulitan makan seperti yang terjadi pada anak umumnya. Hal ini merupakan masalah serius yang harus segera ditindaklanjuti karena permasalahan tersebut dapat menjadi factor penghambat dalam pencaipaan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada anak. Kesulitan makan tersebut yang terjadi di Kelompok Bermain, Raudhatul Athfal dan SDIT Darul Ulum diantaranya adalah ketidakmampuan untuk makan dan menolak makanan

tertentu. Sedangkan tujuan pemberian gizi anak adalah untuk memenuhi kebutuhan zat-zat yang cukup untuk kelangsungan hidup, pemulihan kesehatan setelah sakit, beraktivitas, tumbuh kembang. Dengan menyajikan makanan juga mengajarkan anak untuk menerima makanan yang baik, memilihnya, dan menilai jumlah makanan yang cukup dan berkualitas. Melalui kegiatan tersebut, anak mempelajari kebiasaan-kebiasaan baik seperti arti makanan dan cara memakannya. Namun dalam prakteknya ternyata anak sering kali mengalami kesulitan makan, yakni kehilangan nafsu makan.

Berdasarkan uraian permasalahan dan ulasan teori tersebut sehingga team pengabdian masyarakat Universitas Safin Pati tertarik untuk mengadakan edukasi kesehatan dengan tema “Edukasi Strategi Pemberian Makanan Sehat Pada Anak di Kelompok Bermain, Raudhatul Athfal dan SDIT Darul Ulum”.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pengabdian kepada masyarakat “Edukasi Strategi Pemberian Makanan Sehat Pada Anak di Kelompok Bermain, Raudhatul Athfal dan SDIT Darul Ulum” ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2024 menggunakan Metode edukasi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan mengadakan sosialisasi atau ceramah pemberian edukasi, tanya jawab, berbagi pengalaman, dan problem solving. Kegiatan diawali dengan pengurusan perijinan kegiatan yang dilakukan team pengabdian kepada masyarakat dengan membawa surat pengantar atau permohonan ijin kegiatan pengabdian masyarakat dari pihak Fakultas Ilmu Kesehatan USP kepada pihak Kelompok Bermain, Raudhatul Athfal dan SDIT Darul Ulum”.

Kegiatan yang kedua yaitu persiapan kegiatan berupa persiapan proposal kegiatan dan segala kebutuhan pendukung yang diperlukan dalam terlaksananya kegiatan edukasi kesehatan yang akan dilakukan. Kegiatan yang selanjutnya adalah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pelaksanaan “Edukasi Strategi Pemberian Makanan Sehat Pada Anak di Kelompok Bermain, Raudhatul Athfal dan SDIT Darul Ulum”. Serta kegiatan diakhiri dengan evaluasi kegiatan, baik hasil yang diperoleh, evaluasi kegiatan dan juga evaluasi terkait kendala dan hambatan dalam pelaksanaan kegiatan sosialisasi tersebut.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pemaparan Materi “Edukasi Strategi Pemberian Makanan Sehat Pada Anak di Kelompok Bermain, Raudhatul Athfal dan SDIT Darul Ulum”.

Memberikan anak-anak makanan yang sehat merupakan hal mendasar bagi kesehatan mereka, dan manfaatnya dapat dirasakan sepanjang hidup mereka. Dengan mendidik dan mengkomunikasikan pentingnya makan sehat dalam rangka kebiasaan makan sehat sejak dini, anak akan memiliki hubungan positif dengan makanan hingga dewasa. Membangun kebiasaan makan makanan sehat yang baik adalah hal yang menyenangkan dan menyehatkan, dan hal ini terlihat pada tubuh anak. Tidak hanya anak-anak, seluruh keluarga bisa mendapatkan manfaat dari pemberian makanan sehat.

Berikut beberapa cara untuk membangun kebiasaan yang baik dalam pemberian makanan yang sehat pada anak, sebagai berikut:

- a. Membentuk kebiasaan baik

Biasanya, anak kecil meniru segala sesuatu yang dilakukan orang tuanya, termasuk kebiasaan makannya. Oleh karena itu, dalam hal ini orang tua dapat memberi contoh dengan menunjukkan pilihan makanan sehat, minuman sehat, olahraga berat, dan aktivitas fisik yang menyenangkan. Menu dengan bahan-bahan yang sehat dan segar adalah contoh terbaik untuk anak Anda. Orang tua juga dapat melibatkan anak-anak mereka dalam berbelanja dan menyiapkan makanan. Anak-anak biasanya senang diajak memasak hidangan lezat dan sehat untuk keluarganya. Gunakan waktu makan sebagai kesempatan belajar. Ajak anak belajar tentang kelompok makanan, nutrisi dan vitamin yang dibutuhkan tubuh.

- b. Menjaga hubungan yang sehat dengan makanan

Sikap sehat terhadap makanan sangat penting bagi kesehatan seumur hidup seseorang. Hal ini dapat melindungi kita dari penyakit seperti penyakit jantung, kanker, dan diabetes. Bantulah anak mengembangkan pola pikir ini dengan cara berikut:

- 1) Membantu Anda mengenali rasa lapar fisik, dengan cara ini, anak memahami kebutuhan tubuhnya.
- 2) Hindari penggunaan makanan sebagai hadiah atau hukuman, cara ini justru menyebabkan anak

mengembangkan hubungan yang tidak sehat dengan makanan.

3) Hindari pelarangan makanan tertentu seperti permen, hal ini akan mendorong anak untuk ingin makan lebih banyak.

c. Jangan paksa anak menghabiskan makanan

Untuk orang tua, memberikan makanan pada anak bisa dianggap sebagai cara untuk meningkatkan asupan gizi mereka. Namun, memaksa anak untuk selalu menghabiskan makanannya bisa membuat mereka tidak menyukai makanan tersebut atau memiliki asosiasi negatif dengan waktu makan. Jika anak enggan makan sayur, tunjukkan bahwa Anda menikmati sayur sebagai contoh. Anak belajar tentang pilihan makanan dari orang tua, jadi berikan contoh dan terapkan kebiasaan baik sebanyak mungkin. Mulailah dengan menawarkan buah atau sayur sedikit demi sedikit, kombinasikan dengan makanan sehat lainnya, atau meminta anak yang memilih agar makanan bisa dicicipi bersama-sama. Untuk membuat makanan terlihat menarik, aturlah buah dan sayuran dengan menggabungkan bentuk dan warnanya.

d. Utamakan mengatur porsi

Porsi makan yang terlalu banyak dapat mengakibatkan peningkatan berat badan, oleh karena itu penting bagi anak-anak untuk mengetahui porsi makan yang ideal. Cara termudah mengajarkan mereka adalah dengan menggunakan petunjuk visual: satu kepalan tangan untuk porsi nasi, pasta, atau sereal; ukuran telapak tangan mereka untuk porsi daging; dan lemak seperti mentega sebesar ujung ibu jari mereka.

e. Mengawali hari dengan sarapan sehat

Pagi hari merupakan waktu tersibuk bagi banyak keluarga. Akan tetapi, sarapan seimbang memberikan asupan penting seperti kalsium dan serat yang diperlukan anak untuk tumbuh kembangnya. Daripada sarapan dengan sereal atau roti-rotian yang cenderung tinggi kalori namun rendah nilai gizi, lebih baik menyajikan menu sarapan khas Indonesia, seperti nasi uduk dan gado-gado yang merupakan makanan padat gizi, atau, sajikan buah. Dengan mengonsumsi makanan sehat, anak akan merasa kenyang lebih lama.

f. Buat kegiatan yang menyenangkan

Anak-anak harus beraktivitas fisik selama minimal 60 menit setiap hari. Mengapa tidak membuatnya sebagai aktivitas keluarga?

Misalnya, berjalan-jalan setelah makan malam atau berenang, semua anggota keluarga dapat ikut serta. Anda juga dapat melakukan kegiatan spontan seperti menari ketika mendengar lagu favorit di radio. Penggunaan gawai harus dibatasi untuk anak-anak agar mereka tidak terlalu banyak diam (WHO merekomendasikan tidak lebih dari satu jam per hari untuk anak usia 2-4 tahun). Anak perlu dibimbing untuk melakukan lebih banyak kegiatan fisik. Makanan sehat dan kegiatan menyenangkan setiap hari akan memperkuat pertumbuhan anak, meningkatkan kesehatan anak, dan membantu mereka membuat pilihan sehat di masa dewasa.

Materi yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat berjudul "Edukasi Strategi Pemberian Makanan Sehat Pada Anak" terdiri dari gambar-gambar dalam bentuk slide dan video kasus-kasus viral dari www.youtube.com. Hasil diskusi dengan peserta pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa baik orang tua maupun anak-anak memiliki pengetahuan yang cukup tentang pemberian makanan sehat pada anak. Orang tua dan anak-anak yang menjadi fokus program pengabdian masyarakat ini memberikan tanggapan positif dan antusias saat mendengarkan materi yang disampaikan dan berpartisipasi dalam diskusi.

Melalui kegiatan edukasi kesehatan yang telah dilaksanakan, para peserta kegiatan program pengabdian Masyarakat melalui edukasi kesehatan ini telah berhasil menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri, orang tua dan anak-anak menjadi mengetahui dan memahami tentang bagaimana strategi pemberian makanan sehat pada anak.

2. *Evaluasi*

Orang tua dan anak-anak peserta pengabdian masyarakat "Edukasi Strategi Pemberian Makanan Sehat Pada Anak di Kelompok Bermain, Raudhatul Athfal dan SDIT Darul Ulum" menyambut kegiatan tersebut dengan antusias dan positif. Mereka ikut serta dalam kegiatan di Kelompok Bermain, Raudhatul Athfal dan SDIT Darul Ulum. Hal ini terbukti dengan adanya pertanyaan yang kemudian berkembang menjadi diskusi sesuai tim pengabdian masyarakat menyampaikan

materi, disamping itu para peserta antusias dalam memahami strategi pemberian makanan sehat pada anak.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat “Edukasi Strategi Pemberian Makanan Sehat Pada Anak di Kelompok Bermain, Raudhatul Athfal dan SDIT Darul Ulum”



Gambar 2. Foto Bersama Peserta Pengabdian Masyarakat “Edukasi Strategi Pemberian Makanan Sehat Pada Anak di Kelompok Bermain, Raudhatul Athfal dan SDIT Darul Ulum”

Kegiatan pengabdian masyarakat “Edukasi Strategi Pemberian Makanan Sehat Pada Anak di Kelompok Bermain, Raudhatul Athfal dan SDIT Darul Ulum” ini diikuti oleh 30 ibu dan anaknya yang bersekolah di Kelompok Bermain, Raudhatul Athfal dan SDIT Darul Ulum. Mayoritas peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini terlihat sangat antusias dan bersemangat saat diberikan penyuluhan kesehatan oleh team pengabdian masyarakat. Evaluasi jalannya acara pengabdian masyarakat ini juga dapat dikatakan berhasil

sesuai dengan tujuan edukasi Kesehatan dan memperoleh dukungan baik dari pihak sekolah sebagai lokasi pengabdian masyarakat.

D. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Edukasi Strategi Pemberian Makanan Sehat Pada Anak di Kelompok Bermain, Raudhatul Athfal dan SDIT Darul Ulum" bagi orang tua dan anak-anak di Kelompok Bermain, Raudhatul Athfal dan SDIT Darul Ulum, dapat disimpulkan bahwa orang tua lebih mengetahui dan memahami tentang strategi pemberian makanan sehat pada anak. Selain itu, orang tua dan anak lebih bersemangat memberikan makanan sehat setelah mengetahui manfaatnya. Tema yang disajikan juga aktual sehingga para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

Saran

Diharapkan orangtua dapat memberikan makanan sehat pada anak secara variatif sehingga dapat meningkatkan nafsu makan anak dan lebih semangat dalam mengkonsumsi makanan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Safin Pati, guru, karyawan, wali murid, dan siswa Kelompok Bermain, Raudhatul Athfal, dan SDIT Darul Ulum atas bantuan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdel Wahed, W. Y., Hassan, S. K., & Eldessouki, R. (2017). Malnutrition and Its Associated Factors among Rural School Children in Fayoum Governorate, Egypt. *Journal of environmental and public health*, 2017, 4783791. <https://doi.org/10.1155/2017/4783791>
- Ali, Z., Saaka, M., Adams, A. G., Kamwininaang, S. K., & Abizari, A. R. (2017). The effect of maternal and child factors on stunting, wasting and underweight among preschool children in Northern Ghana. *BMC nutrition*, 3, 31. <https://doi.org/10.1186/s40795-017-0154-2>

Budiastutik, I., & Rahfiludin, M. Z. (2019). Faktor Risiko Stunting pada anak di Negara Berkembang. *Amerta Nutrition*, 3(3), 122–129. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.122-129>

Keputusan Menteri Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak Modul Pelatihan SDIDTK dan Pemberian Makan Pada Balita dan Anak Prasekolah, Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat, Jakarta, 2022

Peraturan Direktur Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 27 tahun 2019 tentang Petunjuk Teknis (Juknis) Bantuan Pemberian Makanan Sehat

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 23 Tahun 2014 tentang Upaya Peningkatan Gizi

Rahayu, R. M., Pamungkasari, E. P., & Wekadigunawan, C. (2018). The biopsychosocial determinants of stunting and wasting in children aged 12-48 months. *Journal of Maternal and Child Health*, 03(02), 105–118.

Yuliantini, E., Kamsiah, K., Eliana, E., Wijaya, A. S., & Yunita, Y. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Edukasi Gizi: Strategi Pencegahan Stunting di Kabupaten Seluma. *Welfare: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 519–525.

<https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi/laporan/perluasan-pendekatan-pengelolaan-gizi-buruk-terintegrasi-pggbt>

<https://www.unicef.org/indonesia/id/nutrisi/cerita/membangun-kebiasaan-makan-yang-sehat-pada-anak>