



EDUKASI MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI PADA ANAK USIA DINI DI TK BUMAMI DESA TAMBAHREJO KABUPATEN PRINGSEWU

Shafira Zaky Maulidia¹, Inesta Damayanti², Jeva Sesilia², Natasha Cintana,
Marsellina Safitri³, Farahida Zamrotul Azizah², Diana Safitri³, M. Rendra
Orienta Malik³, Ika Nur Fadilah¹, Vicko Suswiantoro^{2*}

¹Program Studi SI Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung,
Indonesia

²Program Studi SI Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung,
Indonesia

³Program Studi SI Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung,
Indonesia

Email: vickosuswiantoro@gmail.com

Abstrak

Peningkatan pengetahuan gizi pada anak usia dini merupakan langkah penting dalam mencegah permasalahan gizi yang dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan. Kurangnya pemahaman anak dalam memilih makanan sehat sering kali dipengaruhi oleh preferensi rasa, paparan makanan instan, serta minimnya edukasi sejak dini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak usia dini mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat dan bergizi melalui pendekatan edukatif yang interaktif. Kegiatan dilaksanakan pada 20 Januari 2026 di TK Bumami, Dusun 1 Desa Tambahrejo, Kabupaten Pringsewu dengan melibatkan sekitar 20 anak. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan berbasis media video animasi, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab. Evaluasi dilakukan secara langsung melalui pengamatan partisipasi serta kemampuan anak dalam menjawab pertanyaan setelah kegiatan berlangsung. Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman peserta yang ditandai dengan kemampuan sebagian besar anak dalam mengidentifikasi contoh makanan sehat dan tidak sehat. Selain itu, penggunaan media visual terbukti mampu meningkatkan perhatian dan keterlibatan peserta selama kegiatan. Secara keseluruhan, penyuluhan dengan pendekatan interaktif berbasis media visual efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada anak usia dini. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model edukasi promotif dalam upaya pembentukan perilaku makan sehat sejak dini.

Kata kunci: Makanan sehat dan bergizi, Tambahrejo, Pringsewu

Abstract

Improving nutritional knowledge in early childhood is a crucial step in preventing nutritional problems that may adversely affect growth and development. Limited understanding among children in selecting healthy foods is often influenced by taste preferences, exposure to processed foods, and the lack of early nutrition education. This community service activity aimed to enhance early childhood understanding of the importance of consuming healthy and nutritious foods through an interactive educational approach. The activity was conducted on 20 January 2026 at TK Bumami, Dusun 1, Tambahrejo Village, Pringsewu Regency, involving approximately 20 children.

The methods employed included counselling sessions using animated video media, interactive discussions, and question-and-answer sessions. Evaluation was carried out through direct observation of participants' engagement and their ability to respond to questions following the activity. The results indicated an improvement in participants' understanding, as evidenced by the majority of children being able to identify examples of healthy and unhealthy foods. In addition, the use of visual media was found to enhance participants' attention and engagement during the activity.

Overall, interactive counselling supported by visual media proved effective in improving nutritional knowledge among early childhood participants. This activity is expected to serve as a promotive educational model in fostering healthy eating behaviours from an early age.

Keywords: *Healthy and nutritious food, Tambahrejo, Pringsewu*

1. PENDAHULUAN

Dusun 1, desa Tambahrejo merupakan salah satu Dusun yang terletak di Kecamatan Tambahrejo Kabupaten Pringsewu. Dusun 1, desa Tambahrejo terbagi atas satu RT (Rukun Tetangga) yakni RT 001 dengan jumlah KK sebanyak 156 KK dan RT 002 94 KK. Wilayah Dusun 1 Tambahrejo termasuk dusun yang padat penduduk meskipun memiliki batas wilayah yang kecil, masyarakat di Dusun 1 dengan berbagai profesi pekerjaan. Hal ini karena Dusun 003 merupakan daerah dataran rendah.

Makanan dianggap sehat jika mengandung zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, bebas dari bibit penyakit, dan tidak mengandung racun (Fatrikawati & Hamidah, 2016). Makanan bergizi adalah makanan yang menyediakan zat-zat yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang cukup (Novianti & Seprianus, 2022). Zat gizi menjadi faktor krusial dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak dalam upaya menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu individu yang sehat, cermat dan produktif. Setiap individu membutuhkan kelompok zat gizi seperti, karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin dalam jumlah yang memadai, tanpa kelebihan maupun kekurangan, guna memenuhi kebutuhan tubuhnya (Utari et al., 2016).

Anak-anak termasuk kelompok yang rentan terhadap kekurangan gizi, sehingga perlu terus diawasi untuk mencegah kekurangan nutrisi. Anak-anak usia sekolah dasar memiliki kebutuhan gizi yang relatif lebih tinggi daripada anak-anak yang lebih muda, terutama karena pada periode ini pertumbuhan mereka lebih cepat, khususnya dalam penambahan tinggi badan. Kebutuhan gizi juga berbeda antara anak laki-laki dan perempuan, karena anak laki-laki cenderung lebih aktif secara fisik, sehingga memerlukan lebih banyak protein dan zat besi. Masalah kekurangan gizi sering kali terjadi pada anak sekolah dasar, yang merupakan kelompok yang rentan karena sedang mengalami tahap pertumbuhan dan perkembangan (Utari et al., 2016).

Penyuluhan Makanan sehat dan bergizi dilakukan dengan tujuan untuk memberikan pemahaman atau pengetahuan kepada anak-anak usia 5 tahun (Collado-Soler et al., 2023). Dengan melihat kondisi dimana kurangnya pengetahuan anak-anak tentang makanan sehat dan bergizi. Maka program pengabdian masyarakat tentang penyuluhan makanan sehat

dan bergizi dilakukan Bersama anak-anak yang hadir pada Tk BuMami yang berjumlah kurang lebih 20 siswa/i.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di TK Bumami, Dusun 1 Desa Tambahrejo, Kabupaten Pringsewu pada tanggal 20 Januari 2026. Sasaran kegiatan adalah anak usia dini dengan jumlah peserta sekitar 20 orang.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi survei lokasi, koordinasi dengan pihak sekolah, serta penyusunan materi edukasi. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan interaktif yang menggabungkan pemaparan materi, pemutaran video animasi edukatif, serta diskusi sederhana yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman anak (Li & Chang, 2024).

Selama kegiatan berlangsung, fasilitator memberikan pertanyaan sederhana untuk merangsang partisipasi aktif peserta. Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui observasi terhadap keterlibatan peserta dan kemampuan mereka dalam menjawab pertanyaan terkait materi yang disampaikan. Pendekatan ini digunakan untuk menilai tingkat pemahaman anak setelah mengikuti kegiatan penyuluhan.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan Penyuluhan Makanan Sehat dan Bergizi

Tanggal	Waktu	Kegiatan
13 Januari 2026	09.00 s.d 09.30	Survei dan permohonan izin
17 Januari 2026	10.00 s.d 11.00	Persiapan penyuluhan
20 Januari 2026	10.00 s.d 11.30	Penyuluhan makanan sehat dan bergizi

Pelaksanaan kegiatan program penyuluhan makanan sehat dan bergizi yaitu menggunakan bantuan sound system dan laptop yang berisikan video animasi terkait makanan sehat dan bergizi dihadapan siswa/i secara langsung. <https://youtu.be/fwgtWPDx6cY?si=yD8FG0Y2mjPtia-B>

Adapun jadwal kegiatan yang dilaksanakan seperti pada tabel 1.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan makanan sehat dan bergizi dilakukan pada hari Selasa tanggal 20

Januari 2026 di Dusun 1 Tambarejo. Sebelum dilakukan penyuluhan pada 13 Januari 2026 dilakukan survei dan permohonan izin, dan dilanjutkan persiapan penyuluhan pada tanggal 17 Januari 2026. Penyuluhan dilakukan kepada anak-anak dengan berbagai usia. Karakteristik peserta kegiatan penyuluhan disajikan pada Tabel 1. Berdasarkan data tersebut, sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan (55%) dengan rentang usia dominan 5–6 tahun (60%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas peserta berasal dari kelompok TK B (55%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah berada pada tahap perkembangan kognitif yang lebih siap menerima materi edukasi dibandingkan usia yang lebih muda.

Distribusi karakteristik ini menunjukkan bahwa peserta memiliki variasi usia dan tingkat perkembangan, sehingga pendekatan edukasi yang digunakan perlu disesuaikan agar dapat diterima secara optimal oleh seluruh peserta.

Tabel 2. Karakteristik Peserta Kegiatan Penyuluhan

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	9	45%
	Perempuan	11	55%
Usia	4–5 tahun	8	40%
	5–6 tahun	12	60%
Tingkat Pendidikan	TK A	9	45%
	TK B	11	55%

Penyuluhan dilakukan dihadapan anak-anak secara langsung terkait makanan sehat dan bergizi. Penyuluhan dilakukan dengan memutar video animasi dan disela-sela waktu dilakukan pertanyaan singkat kepada anak-anak. Penyuluhan berjalan dengan kondusif karena Ketika penyukluhan ditemani oleh para pendamping anak-anak.



Gambar 1. Sebelum kegiatan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa anak-anak memiliki tingkat antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Hal ini terlihat dari perhatian peserta saat pemutaran video serta keterlibatan aktif dalam sesi tanya jawab.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terkait makanan sehat dan bergizi(Li & Chang, 2024). Sebagian besar anak mampu menyebutkan contoh makanan sehat seperti buah dan sayur, serta mulai memahami perbedaan antara makanan sehat dan tidak sehat. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan efektif dalam menyampaikan materi kepada anak usia dini.

Tabel 3. Hasil Evaluasi Pengetahuan Anak Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Indikator Pengetahuan	Sebelum	Persentase	Sesudah	Persentase
Mampu menyebutkan ≥ 2 contoh makanan sehat	8	40%	17	85%
Mampu membedakan makanan sehat dan tidak sehat	7	35%	16	80%
Mengetahui pentingnya konsumsi makanan bergizi	9	45%	18	90%

Penggunaan media video animasi berperan penting dalam meningkatkan daya tarik penyuluhan. Media visual memungkinkan penyampaian informasi secara lebih konkret dan mudah dipahami oleh anak, sehingga meningkatkan retensi informasi(Burah et al., 2024). Selain itu,

interaksi langsung melalui diskusi dan tanya jawab turut memperkuat pemahaman peserta.

Hasil ini sejalan dengan konsep bahwa pembelajaran pada anak usia dini lebih efektif apabila dilakukan secara visual dan partisipatif. Oleh karena itu, kombinasi metode edukasi dan media yang tepat menjadi faktor kunci dalam keberhasilan kegiatan penyuluhan.



Gambar 2. Pemutaran film edukasi bersama anak-anak



Gambar 3. Akhir kegiatan

Setelah sesi tanya jawab selesai dan kemudian dilanjutkan dengan pembagian doorprize kepada anak-anak yang dapat menjawab pertanyaan.

Hasil dari kegiatan penyuluhan makanan sehat dan bergizi yaitu siswa/I sangat bersemangat karena media yang digunakan untuk penyuluhan menarik dan lucu (Wibowo et al., 2024). Karena media yang digunakan adalah video dengan animasi yang menggemaskan, di mana anak-anak yang masih di bawah umur pasti banyak yang menyukainya.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan makanan sehat dan bergizi yang dilakukan di TK Bumami Desa Tambahrejo terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak usia dini. Pendekatan edukasi yang interaktif dengan dukungan media visual mampu meningkatkan keterlibatan dan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang

inovatif dan sesuai dengan karakteristik anak sangat penting dalam upaya edukasi gizi sejak dini (Muzaffar et al., 2024).

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Universitas Aisyah Pringsewu yang telah menyelenggarakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) tahun 2026. Ucapan terimakasih kepada ibu Dr. Linda Puspita, S.ST., M.Kes dan bapak apt. Vicko Suswiantoro., M.Farm selaku Dosen Pembimbing Lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Burah, N., Reski, S., Wahyunigrum, D. R., & Cahyono, J. (2024). The Effectiveness of Nutrition Education about Stunting Using Video Media on The Knowledge and Attitudes of Mothers of Toddlers. *Journal of Health and Nutrition Research*, 3(1), 74–82. <https://doi.org/10.56303/jhnresearch.v3i1.202>
- Collado-Soler, R., Alférez-Pastor, M., Torres, F. L., Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., & Navarro, N. (2023). A Systematic Review of Healthy Nutrition Intervention Programs in Kindergarten and Primary Education. In *Nutrients* (Vol. 15, Number 3). MDPI. <https://doi.org/10.3390/nu15030541>
- Fatrikawati, H., & Hamidah, S. (2016). Pengaruh Pengetahuan Makanan Sehat Terhadap Kebiasaan Makan Kelas X Boga SMKN 4 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta*, 4(2), 1–9.
- Li, S. R., & Chang, Y. J. (2024). Effectiveness of a nutrition education intervention using simulation videos and encouragement of parental involvement for elementary school students. *Journal of Nutritional Science*, 13. <https://doi.org/10.1017/jns.2024.41>
- Muzaffar, H., Difilipo, K. N., Fitzgerald, N., Denton, F., Idris, R., Kurzynski, J., & Chapman-Novakofski, K. (2024). A systematic review of interventions to improve the diet of children. In *Journal of Public Health (Germany)*. Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/s10389-024-02258-3>
- Novianti, G. A., & Seprianus, P. (2022). Diet Makanan Sehat Sesuai Golongan Darah Dengan Pemanfaatan Teknologi Berbasis Mobile. *Jurnal Teknologi Informasi*, 10(1), 1–9.

- Utari, L. D., Ernalia, Y., & Suyanto. (2016). Gambaran status gizi dan asupan zat gizi pada siswa sekolah dasar Kecamatan Sungai Sembilan Kota Dumai. *Jom Fk*, 3(1), 1–17.
- Wibowo, D. A., Lanti, Y., Dewi, R., & Hikmayani, N. H. (2024). *THE EVALUATION OF NUTRITION EDUCATION IN CHILDREN: SCOPING REVIEW 2013-2023*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25157/ihc.v1i1.14780>