

Edukasi Gizi Anak Usia Dini dengan Metode Belajar dan Bermain

Nutrition Education for Early Children with Learning and Playing Methods

Niken Dwi Rahmawati^{1*}, Inne Indraaryani Suryaalamasyah²

^{1,2} Program Studi Gizi, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, Indonesia

Abstract

An important factor in the growth and development of children is health. If a child's health condition declines, it will have an impact on various things related to their growth and development. Referring to the Republic of Indonesia Law NO. 20 of 2003 concerning the National Education System, the meaning of early age are children who are in the age range of 0-6 years. Basic Health Research (Riskesdas) data in 2010 shows that 41,2% of school-age children in Indonesia consume energy below the minimum requirement, which is <70% of the Nutrition Adequacy Rate (RDA). The increase in the number of health problems that occur in early childhood is caused by several factors, ranging from the economic factors of parents, parenting patterns, and the level of knowledge of early childhood on healthy and nutritious food. This Community Service aims to increase early childhood knowledge regarding healthy food, balanced nutrition, and health. The target of this community service program is Darul Adzkiyya Foundation Islamic Kindergarten students, totaling 14 people. The results obtained after providing education for 4 meetings showed an increase in knowledge through the results of the pre-test and post-test for the Darul Adzkiyya Foundation Islamic Kindergarten students with an average increase of 34,3%. Nutrition and health education for early childhood is a learning process as a step to optimize the growth and development potential of early childhood.

Keywords: *early childhood, nutrition education, community service*

Abstrak

Faktor penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak adalah kesehatan. Jika kondisi kesehatan anak menurun, maka akan berdampak pada berbagai hal yang berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangannya. Mengacu pada UU RI NO. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang dimaksud usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia 0-6 tahun. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 menunjukkan bahwa sebesar 41,2% anak usia sekolah di Indonesia mengonsumsi energi di bawah kebutuhan minimal, yaitu <70% Angka Kecukupan Gizi (AKG). Peningkatan angka masalah kesehatan yang terjadi pada anak usia dini disebabkan oleh beberapa faktor, mulai dari faktor ekonomi orang tua, pola asuh orang tua, serta tingkat pengetahuan anak usia dini terhadap makanan yang sehat dan bergizi. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak usia dini terkait makanan sehat, gizi seimbang, dan kesehatan. Sasaran dari program pengabdian masyarakat ini adalah murid TK Islam Yayasan Darul Adzkiyya yang berjumlah 14 orang. Hasil yang diperoleh setelah dilakukan pemberian edukasi selama 4 kali pertemuan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan melalui hasil *pre-test* dan *post-test* pada murid-murid TK Islam Yayasan Darul Adzkiyya dengan rata-rata peningkatan sebesar 34,3%. Edukasi gizi dan kesehatan untuk anak usia dini merupakan suatu proses pembelajaran sebagai langkah mengoptimalkan potensi pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini.

Kata Kunci: *anak usia dini, edukasi gizi, pengabdian masyarakat*

*Penulis Korespondensi:

Niken Dwi Rahmawati, email: nikendwiraa13@gmail.com



This is an open access article under the **CC-BY** license

PENDAHULUAN

Salah satu faktor utama dan sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak adalah kesehatan. Jika kondisi kesehatan anak menurun, maka akan berdampak pada berbagai hal yang berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangannya. Hal yang perlu diperhatikan dalam menjaga kondisi kesehatan anak, salah satunya dengan memerhatikan gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi. Status gizi yang buruk pada tahun-tahun pertama usia anak dapat mengakibatkan lemahnya fokus, memori, dan kemampuan kognitif anak (Awaluddin *et al.*, 2017).

Anak usia dini dikenal juga dengan usia emas anak atau *the golden age*. Mengacu pada UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang dimaksud anak usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia 0-6 tahun (Amirullah *et al.*, 2020). Pada rentang usia inilah terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan pada manusia yang paling fundamental. Salah satu upaya mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, maka perlu didukung dengan pemenuhan gizi seimbang sejak anak usia dini (Inten dan Permatasari, 2019). Oleh sebab itu berbagai hal yang dikonsumsi oleh anak usia dini akan menjadi dasar kesehatannya dikemudian hari (Aulina, 2011).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 menunjukkan bahwa sebesar 41,2% anak usia sekolah di Indonesia mengonsumsi energi di bawah kebutuhan minimal, yaitu <70% Angka Kecukupan Gizi (AKG) (Yurni dan Sinaga, 2017). Kondisi ini dapat berdampak pada terjadinya masalah kesehatan pada anak. Dilansir dari laporan yang dikeluarkan oleh UNICEF menyatakan bahwa peningkatan angka masalah kesehatan yang terjadi pada anak usia dini disebabkan oleh beberapa faktor, mulai dari faktor ekonomi orang tua, pola asuh orang tua, serta tingkat pengetahuan anak usia terhadap makanan yang sehat dan bergizi (UNICEF, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pada juga berpengaruh terhadap terjadinya suatu masalah kesehatan pada anak usia dini.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam rangka mencegah terjadinya masalah kesehatan pada anak usia dini yaitu dengan cara meningkatkan pengetahuan anak usia dini melalui pemberian edukasi. Tujuan utama pemberian edukasi pada anak usia dini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan anak usia dini terkait makanan sehat, gizi seimbang, dan kesehatan. Hal ini dilakukan agar anak usia dini memiliki pengetahuan dan sikap yang baik dalam memilih berbagai jenis makanan (Rita, 2015). Edukasi gizi dan kesehatan untuk anak usia dini tidak hanya sebagai upaya mencegah terjadinya masalah kesehatan, namun lebih dari pada itu edukasi gizi merupakan suatu proses pembelajaran sebagai langkah mengoptimalkan potensi pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini.

METODE

Program pengabdian masyarakat pemberian edukasi terkait gizi dan kepada anak usia dini dilaksanakan secara *online* dan *offline* di TK Islam Yayasan Darul Adzkiyya yang beralamat di Jl. Kramat Pulo Gg.13 No. D20B, RT.14/RW.04, Kramat, Senen, Jakarta Pusat, DKI Jakarta. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini berupa pemberian materi edukasi sebanyak 3 kali pertemuan secara *online* melalui *Zoom Meeting* dan 1 kali pertemuan secara *offline* atau secara langsung tatap muka. Sasaran dari program Pengabdian Masyarakat ini adalah murid TK Islam Yayasan Darul Adzkiyya yang berjumlah 14 orang yang terdiri dari 7 murid laki-laki dan 7 murid perempuan dengan rentang usia yaitu 5-6 tahun.

Kegiatan pertama dilaksanakan pada tanggal 14 Juli 2021 dengan agenda pemberian *pre-test* sebanyak 5 pertanyaan secara lisan kepada sasaran. Kegiatan hari pertama dilanjutkan dengan edukasi gizi kepada anak usia dini yaitu edukasi gizi secara lisan seputar makanan sehat dengan metode bermain dan tanya jawab dengan media edukasi berupa *powerpoint*. Kegiatan kedua dilaksanakan pada tanggal 16 Juli 2021 dengan agenda kegiatan membuat *pop up card* sebagai media pembelajaran yang dapat merangsang motorik dan kreatifitas anak usia dini dengan media edukasi berupa video. Kegiatan ketiga dilaksanakan pada tanggal 30 Juli 2021 dengan agenda kegiatan pemberian edukasi terkait gizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan anak usia dini dilaksanakan secara online dengan media edukasi berupa *powerpoint*. Kegiatan keempat dilaksanakan pada tanggal 3 Agustus 2021 secara langsung dengan agenda kegiatan review materi edukasi dan pemberian *post-test* secara lisan sebanyak 5 soal dan ditutup dengan kuis berhadiah sebagai apresiasi kepada murid-murid yang telah berpartisipasi dalam program kegiatan pengabdian masyarakat.

Evaluasi kegiatan dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan secara lisan untuk melihat adanya peningkatan pengetahuan sasaran sebelum dan sesudah diberikan edukasi selama 3 hari. Hasil *pre-test* dan *post-test* diolah dan dibandingkan secara diskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi gizi untuk anak usia dini merupakan suatu upaya meningkatkan pengetahuan anak usia dini agar dapat belajar terkait makanan, gizi seimbang, dan kesehatan. Hal ini dilakukan agar anak usia dini memiliki pengetahuan dan sikap dalam memilih berbagai jenis makanan. Dalam mewujudkan hal ini, diperlukan peranan dari orang tua, lingkungan, dan guru pendidikan anak usia dini untuk memberikan edukasi gizi yang dan kesehatan (Rita, 2015). Kegiatan edukasi gizi pada anak usia dini menjadi salah satu kegiatan yang mulai digalakkan diberbagai sekolah-sekolah pendidikan anak usia dini. Hal ini menjadi langkah strategis dalam meningkatkan pengetahuan anak usia dini terkait gizi dan kesehatan. Kegiatan ini memanfaatkan momentum masa pertumbuhan otak anak usia dini yang sedang mengalami perkembangan yang optimal sehingga hasil yang diharapkan dari pemberian edukasi gizi kepada anak sejak dini dapat melekat dalam ingatan dan anak usia dini dapat menerapkan ilmu tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Ada berbagai macam cara yang dapat dilakukan agar dapat meningkatkan pengetahuan gizi pada anak usia dini, salah satunya dengan memberikan edukasi. Kegiatan edukasi dapat dilakukan dengan berbagai metode, salah satunya pemberian edukasi gizi dengan metode belajar dan bermain. Metode ini cukup menarik dan efektif sehingga mudah diterima oleh anak usia dini. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Farhani (2020), tentang pemberian edukasi makanan sehat dan bergizi pada balita dengan metode permainan. Hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk grafik menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan terkait pemilihan kelompok makanan sehat dan dan tidak sehat pada responden anak usia dini dengan rentang usia 4-5 tahun. Hal ini menunjukkan metode permainan cukup efektif meningkatkan pengetahuan pada anak usia dini.

Pada kegiatan pemberian edukasi gizi pada murid-murid TK Yayasan Darul Adzkiyya, materi edukasi yang diberikan seputar makanan, kandungan gizi pada makanan, makanan dengan gizi seimbang dikemas dalam materi yang ringkas dan ringan. Cara penyampaian materi dikemas dalam sebuah permainan yang diselingi dengan sesi tanya jawab. Kegiatan edukasi gizi diperkuat dengan media edukasi berupa

power point dan video yang menarik sehingga materi-materi yang disampaikan dapat diikuti dengan baik. Terjadinya perubahan tingkat pengetahuan murid-murid TK Yayasan Darul Adzkiyya diukur melalui *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan pada awal pertemuan dan akhir peremuan. Pada tabel 1 dapat dilihat peresentse hasil *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dan kesehatan kepada murid-murid TK Yayasan Darul Adzkiyya.

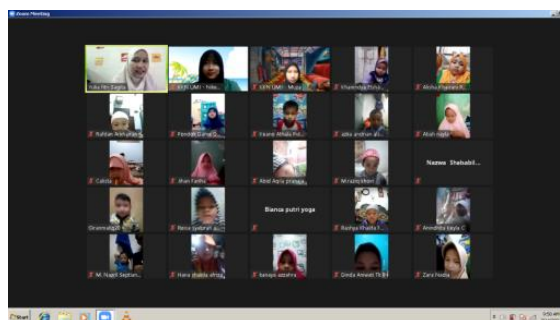
Tabel 1. Presentase hasil *pre-test* dan *post-test*

Jenis Pertanyaan	Persentase Responden	Persentase Responden	Peningkatan (%)
	Menjawab Benar (Total 14 Responden) <i>Pre-test</i> (%)	Menjawab Benar (Total 14 Responden) <i>Post-test</i> (%)	
Memilih gambar jajanan yang sehat dan tidak sehat	85,7	100	14,3
Memilih gambar yang mengandung vitamin dan mineral	35,7	71,4	35,7
Memilih gambar yang merupakan produk hewani dan nabati	42,9	78,6	35,7
Memilih pernyataan fungsi karbohidrat	35,7	78,6	42,9
Memilih pernyataan fungsi vitamin dan mineral	28,6	71,4	42,8
Rata-Rata Presentase	45,7	80	34,3

Sumber : Data primer hasil *pre-test* dan *post-test*, 2021

Edukasi Gizi

Kegiatan pertama dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 14 Juli 2021 secara online melalui aplikasi zoom meeting, dilaksanakan agenda pemberian *pre-test* sebanyak 5 soal secara lisan.



Gambar 1. Kegiatan edukasi gizi secara online

Kegiatan dilanjutkan dengan pengisian materi terkait edukasi gizi dengan metode belajar dan bermain. Materi yang disampaikan terkait sayur dan buah dan diakhir sesi pengisian materi murid-murid TK Yayasan Darul Adzkiyya diberikan kesempatan untuk berdiskusi tanya dan jawab.



Gambar 2. Cover video pembuatan *pop up card*

Kegiatan kedua dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 16 Juli 2021 dengan agenda kegiatan membuat media pembelajaran berupa *pop up card* untuk menstimulasi ketrampilan, kreatifitas, dan kemampuan kognitif anak. Kegiatan ini dimulai dengan pemberian kuis *review* materi pertemuan pertama terkait sayur dan buah. Selanjutnya menampilkan video pembuatan media pembelajaran *pop up card* dan dilanjutkan dengan murid-murid TK Yayasan Darul Adzkiyya membuat media pembelajaran *pop up card* seperti yang telah dicontohkan dalam video dengan menggunakan alat dan bahan yang telah dipersiapkan sebelumnya.



Gambar 3. Hasil karya *pop up card* murid

Kegiatan ketiga dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 30 Juli 2021 dengan agenda pengisian materi terkait gizi seimbang untuk anak usia dini, menjelaskan gizi seimbang secara umum dan menjelaskan fungsi zat gizi bagi tubuh, serta memberikan contoh makanan yang baik dan bergizi melalui media *powerpoint* yang dipresentasikan kepada murid-murid TK Islam Yayasan Darul Adzkiyya. Antusiasme dan perhatian murid-murid TK Yayasan Darul Adzkiyya sangat tinggi dalam memperhatikan materi yang disampaikan, hal ini terlihat dari banyaknya murid yang mampu menjawab pertanyaan lisan dengan benar seputar materi yang telah disampaikan oleh pemateri.



Gambar 4. Kegiatan edukasi gizi seimbang

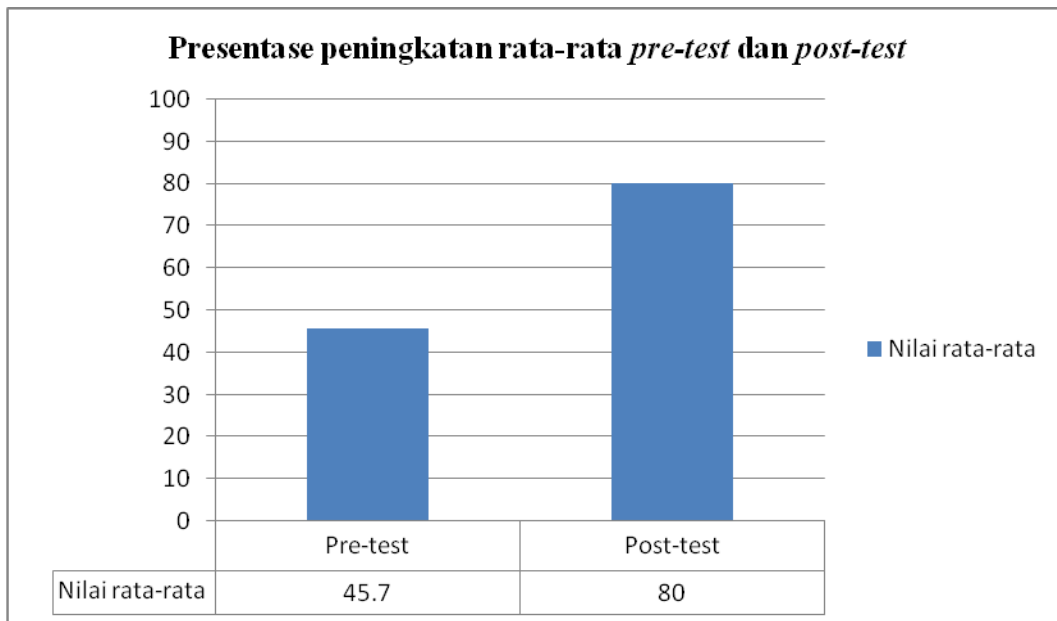
Kegiatan keempat dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 3 Agustus 2021 dilaksanakan secara langsung dengan agenda kegiatan *review* materi edukasi dan pemberian *post-test* secara lisan sebanyak 5 soal dan pemberian kuis berhadiah kepada murid-murid TK Islam Yayasan Darul Adzkiyya.



Gambar 5. Kegiatan pemberian *post-test* secara lisan

Evaluasi Kegiatan (*Pre-test* dan *Post-test*)

Evaluasi hasil pada program edukasi gizi anak usia dini dengan metode belajar dan bermain menunjukkan terjadi peningkatan hasil *pre-test* dan *post-test*. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan terkait gizi dan kesehatan pada murid-murid TK Yayasan Darul Adzkiyya sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Evaluasi dampak program edukasi gizi yaitu meningkatnya pengetahuan murid-murid TK Yayasan Darul Adzkiyya terkait sayur dan buah, jenis dan fungsi zat gizi bagi tubuh, menu gizi seimbang dan dapat membedakan makanan sehat dan tidak sehat. Selain itu, murid-murid TK Yayasan Darul Adzkiyya yang mengikuti program edukasi gizi cukup aktif dalam bertanya terkait materi yang disampaikan.



Grafik 1. Grafik presentase peningkatan rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test*

Berdasarkan Grafik 1, dapat diketahui grafik yang menunjukkan adanya peningkatan hasil *pre-test* dan *post-test* pada murid-murid TK Yayasan Darul Adzkiyya dengan presentase rata-rata sebesar 34,4%. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Adelwais (2017), tentang pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan praktik membawa bekal menu seimbang yang juga mengalami peningkatan hasil *Pre-test* dan *Post-test*.

Program edukasi gizi anak usia dini dengan pemberian materi edukasi secara *online* dan *offline* merupakan suatu kegiatan dalam upaya menyampaikan pesan kesehatan yang dapat memberikan peningkatan pengetahuan seputar gizi dan kesehatan. Program edukasi gizi ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan anak usia dini, tetapi juga dapat merubah perilaku anak usia dini terkait pemilihan makanan yang baik, sehat, dan bergizi sehingga ilmu yang diperoleh dari kegiatan edukasi gizi yang dilakukan secara rutin dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat pemberian edukasi gizi kepada anak usia dini yang dilaksanakan secara *online* dan *offline* dengan menggunakan media berupa *powerpoint*, dan video tutorial merupakan implementasi dari tujuan program yaitu meningkatkan pengetahuan anak usia dini terkait gizi dan kesehatan. Hasil yang diperoleh setelah dilakukan pemberian edukasi selama 4 kali pertemuan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada murid-murid TK Islam Yayasan Darul Adzkiyya. Program edukasi gizi ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan anak usia dini, tetapi juga dapat merubah perilaku anak usia dini sehingga pengetahuan yang didapat terkait gizi dan kesehatan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Prodi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah memfasilitasi Pengabdian Masyarakat berbasis

Online 2021. Ucapan terimakasih kami tujukan kepada TK Islam Yayasan Darul Adzkiyya yang telah membantu kelancaran program Pengabdian Masyarakat berbasis Online 2021. Ucapan terimakasih kami haturkan kepada dosen pembimbing lapangan kami yang telah memberikan pendampingan, saran, dan masukan untuk program Pengabdian Masyarakat yang kami lakukan sehingga dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirullah A, Aris TAP, Aris AD Al Kahar. 2020. Deskripsi Status Gizi Anak Usia 3 sampai 5 Tahun pada Masa Covid 19. MURHUM: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. 1(1) : 16-27.
- Aulina R. 2011. Gizi Seimbang dan Makanan Sehat untuk Anak Usia Dini. Parenting Class di Islamic Baby School Playgroup and Child Care “Rumah Ibu.
- Awaluddin, Tursinawati, Nurmayitah. 2017. Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar Siswa Kelas 1 SD Negeri Banda Aceh. Jurnal Pesona Dasar. 2(5): 60-65.
- Rita K. 2015. Pendidikan Gizi Untuk Anak Usia Dini. Jurnal EDUCHILD. 4.(2): 109 – 114.
- Inten DN, Permatasari AN. 2019. Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Eating Clean. Jurnal Obesesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. 3(2): 366-376.
- Pratiwi VN, Farhani N. 2020. Edukasi Makanan Sehat dan Bergizi pada Balita di Bunda Daycare Surabaya dengan Metode Permainan. Jurnal UNUSA. 1(3): 64-68.
- UNICEF. 2020. Covid-19 dan Anak-Anak di Indonesia. Agenda Tindakan Untuk Mengatasi Tantangan Sosial Ekonomi. UNICEF.
- Yurni AF, Sinaga T. 2017. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Praktik Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah Dasar. Jurnal Media Gizi Indonesia. 11(2): 183-190.