# Pengenalan Makanan Sehat Melalui Edukasi Interaktif di Taman Kanak-Kanak Permata Kasih, Kota Pematangsiantar, Sumatera Utara

**Jespin Saurlina Manalu*[1], Maru Mary Jones Panjaitan[2], Yunis Veronika Purba[3], Cesarina Silaban[4]**

[1,2,3,4] D3 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Advent Surya Nusantara, Indonesia
*e-mail: jespin@suryanusantara.ac.id

***Abstrak***

*Permasalahan gizi yang ditemukan di Paud Permata Kasih disebabkan adanya kebiasaan konsumsi pangan anak usia dini yang kurang tepat, di mana sebagian besar anak lebih menyukai makanan kemasan daripada buah dan sayuran segar. Pola konsumsi tidak seimbang ini berisiko menghambat tumbuh kembang optimal sekaligus menjadi faktor pemicu terjadinya stunting pada anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya gizi seimbang, membangun kebiasaan makan sehat sejak usia dini, serta melibatkan peran aktif orangtua dan guru dalam proses edukasi gizi di lingkungan sekolah. Metode pelaksanaan kegiatan mencakup edukasi interaktif melalui lomba menempel gambar buah dan sayur, aktivitas kreatif berupa praktik pembuatan sate buah bersama anak, serta penyelenggaraan workshop gizi seimbang bagi orangtua. Hasil evaluasi kuesioner menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan pada 28 orangtua peserta worshop, dimana tingkat pemahaman mengenai pedoman Isi Piringku meningkat dari 54% menjadi 93%. Selain itu, seluruh atau 100% dari 28 orang tua setelah lokakarya menyatakan setuju bahwa kebiasaan makan sehat harus dimulai sejak dini dan berkomitmen menerapkannya di rumah. Sementara itu, berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan berlangsung, anak-anak menunjukkan antusiasme yang sangat tinggi, terlibat aktif menyusun gambar pangan sehat serta bersedia mencicipi olahan sate buat yang telah mereka buat.*

***Kata kunci**: edukasi gizi, kebiasaan makan sehat, anak usia dini, taman kanak-kanak*

***Abstract***

*Nutritional problems identified at Permata Kasih Early Childhood Education Center are triggered by improper dietary habits among early childhood students, where most children prefer packaged snacks over fresh fruits and vegetables. This unbalanced dietary pattern risks hindering optimal growth and development while acting as a contributing factor to childhood stunting. This community service program aimed to increase knowledge regarding the importance of balanced nutrition, establish healthy eating habits from an early age, and actively parents and teachers in the nutrition education process within the school environment. Implementations methods encompassed interactive education through fruit and vegetable picture-matchingcompetitions, creative hands-on activities in making fruit satay with children, and a balanced nutrition workshop for parents. Questionnaire evaluation results demonstrated a significant improvement in comprehension among the 28 parents participating in the worshop, with understanding of the Isi Piringku my Plate) guidelines increasing from 54% to 93%. Furthermore, all 100% of the 28 parents post-worshop agreed that healthy eating habits must begin early and committed to implementing them at home. Meanwhile, observational findings during the activities indicated very high enthusiasm among the children, who actively arranged healthy food pictures and willingly tasted the fruit satay they prepared.*

***Keywords**: nutrition education, healthy eating habits, early childhood, kindergarten*

## 1. PENDAHULUAN

Salah satu unsur Tri Dharma Perguruan Tinggi adalah pengabdian kepada masyarakat yang menjadi tugas dan tanggung jawab dosen dengan melibatkan mahasiswa untuk berkontribusi secara nyata dalam menyelesaikan berbagai permasalahan di lingkungan masyarakat. Melalui program kemitraan masyarakat, tim pengabdian berinisiatif menyelenggarakan workshop dan kegiatan edukatif interaktif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak mengenai pentingnya mengonsumsi makanan sehat, membangun kebiasaan makan yang baik sejak usia dini, serta meningkatkan pemahaman orang

tua mengenai pentingnya pemenuhan gizi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Kegiatan ini dilaksanakan di PAUD dan KB Permata Kasih Pematangsiantar.

Masa usia dini merupakan periode emas (golden age) dalam kehidupan anak, ketika pertumbuhan fisik dan perkembangan otak berlangsung dengan sangat pesat. Pada periode ini, pemenuhan kebutuhan gizi menjadi aspek yang sangat penting karena kekurangan asupan gizi dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia pada masa mendatang. Salah satu permasalahan gizi yang perlu mendapat perhatian serius adalah stunting, yaitu kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis, terutama selama periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan tinggi badan anak, tetapi juga dapat memengaruhi perkembangan kognitif, kemampuan belajar, serta meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular pada masa dewasa.

Data pemerintah menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia menunjukkan tren penurunan. Meskipun demikian, stunting masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang membutuhkan perhatian dan penanganan berkelanjutan di berbagai daerah. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya penguatan upaya pencegahan stunting melalui edukasi dan peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pemenuhan gizi anak.

Permasalahan gizi pada anak usia dini tidak dapat dipisahkan dari pola asuh dan kebiasaan makan yang diterapkan dalam lingkungan keluarga (Maulani et al., 2021). Selain itu, lingkungan pendidikan, termasuk peran guru dan sekolah, turut berkontribusi dalam membentuk perilaku serta kebiasaan makan sehat pada anak (Afifah et al., 2025). Anak usia dini sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan sekitarnya, seperti kebiasaan makan orang tua, ketersediaan bahan pangan di rumah, serta paparan terhadap makanan olahan yang mengandung gula, garam, dan lemak dalam jumlah tinggi (Pradiyanto et al., 2025). Oleh karena itu, intervensi edukasi gizi yang melibatkan anak, orang tua, dan guru secara bersamaan dinilai penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat secara berkelanjutan (Jihad et al., 2025; Afifah et al., 2025).

PAUD dan KB Permata Kasih merupakan salah satu lembaga pendidikan anak usia dini yang memiliki perhatian terhadap optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan peserta didiknya. Namun, berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan pihak sekolah, ditemukan beberapa permasalahan terkait kebiasaan makan anak. Sebagian anak cenderung lebih menyukai makanan kemasan atau makanan instan dibandingkan buah dan sayuran segar. Selain itu, terdapat anak yang menunjukkan perilaku memilih-milih makanan (picky eating). Kebiasaan tersebut berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi apabila tidak ditangani dengan tepat. Dalam jangka panjang, ketidakcukupan asupan gizi dapat meningkatkan risiko gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak.

Permasalahan tersebut juga dipengaruhi oleh masih terbatasnya penggunaan media edukasi yang menarik dan interaktif untuk menyampaikan informasi gizi kepada anak usia dini (Djohar Anggraini, 2025; Munawaroh et al., 2025). Di sisi lain, pemahaman sebagian orang tua mengenai penerapan prinsip gizi seimbang, termasuk konsep Isi Piringku, masih perlu ditingkatkan. Padahal, keterlibatan orang tua sangat penting dalam memastikan terpenuhinya kebutuhan gizi anak melalui penyediaan makanan yang beragam, bergizi seimbang, dan sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembangnya, baik di lingkungan keluarga maupun sekolah.

Berdasarkan berbagai permasalahan tersebut, tim pengabdian memandang perlu dilaksanakan kegiatan edukasi gizi yang dikemas secara interaktif, kreatif, dan menyenangkan bagi anak usia dini dengan melibatkan orang tua serta guru sebagai mitra strategis. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya makanan sehat sekaligus mendorong terbentuknya kebiasaan makan yang baik sejak dini. Secara khusus, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan pengetahuan anak mengenai pentingnya mengonsumsi makanan sehat melalui permainan edukatif; (2) membangun kebiasaan makan sehat melalui aktivitas kreatif, seperti menempel gambar bahan pangan sehat dan membuat sate buah; serta (3) meningkatkan pemahaman dan keterlibatan orang tua dalam edukasi gizi anak melalui workshop interaktif. Melalui kegiatan ini, diharapkan tercipta kesinambungan penerapan pola makan sehat antara lingkungan sekolah dan keluarga sehingga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

## 2. METODE

Pada Kegiatan edukasi interaktif dengan tema "Membangun Kebiasaan Makan Sehat di Taman Kanak-Kanak" menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode edukasi partisipatif. Kegiatan ini melibatkan 78 anak Taman Kanak-Kanak dan 58 orang tua yang diundang untuk berpartisipasi. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan anak tentang pentingnya makanan sehat serta mendorong terbentuknya kebiasaan makan bergizi sejak usia dini. Materi edukasi meliputi pengenalan buah-buahan, sayuran, makanan bergizi seimbang, serta manfaat makanan sehat bagi pertumbuhan dan kesehatan tubuh.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa metode pembelajaran yang menyenangkan dan mudah dipahami anak, seperti permainan edukatif, pengenalan gambar makanan, kuis, diskusi sederhana, demonstrasi penyusunan piring sehat, dan praktik membuat makanan sehat bersama orang tua. Sebelum edukasi diberikan, anak-anak mengikuti evaluasi awal (*pretest*) untuk mengetahui pengetahuan mereka tentang makanan sehat. Setelah kegiatan selesai, dilakukan evaluasi akhir (*posttest*) untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan pemahaman anak. Keterlibatan orang tua juga diamati melalui kehadiran, keaktifan mengikuti kegiatan, serta partisipasi dalam mendampingi anak memilih makanan sehat.

Data kegiatan dikumpulkan melalui lembar pretest dan posttest, observasi perilaku anak, daftar kehadiran orang tua, serta kuesioner umpan balik orang tua. Selanjutnya, data dianalisis secara deskriptif dengan menghitung persentase dan membandingkan hasil sebelum dan sesudah edukasi. Hasil evaluasi digunakan untuk mengetahui perubahan pengetahuan anak, kecenderungan memilih makanan sehat, serta peningkatan keterlibatan orang tua dalam mendukung pola makan sehat di rumah. Melalui kegiatan ini, diharapkan anak-anak dapat mulai menerapkan kebiasaan makan sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan dukungan keluarga dan lingkungan sekolah.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan edukasi interaktif ini dilaksanakan dalam satu hari kegiatan yang terbagi ke dalam beberapa sesi, antara lain sesi edukatif interaktif terhadap anak, sesi lomba menempel gambar buah dan sayur, pembuatan sate buah, dan sesi workshop bagi orangtua/ wali. Peserta terlibat adalah anak Paud/TK Permata Kasih sebanyak 32 orang (tiga puluh dua), orangtua/wali murid sebanyak 28 orang (dua puluh delapan), dan guru TK Permata Kasih sebanyak 6 orang (enam). Kegiatan diawali dengan sesi edukasi interaktif untuk anak menggunakan media gambar dan lagu bertema makanan sehat, yang disambut dengan antusiasme tinggi. Anak-anak terlihat aktif menjawab pertanyaan sederhana mengenai nama dan manfaat buah serta sayur yang ditampilkan oleh tim pengabdi (dosen dan mahasiswa).

Pada sesi lomba menempel gambar buah dan sayur, anak-anak dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil untuk menempelkan gambar makanan sesuai kelompoknya pada media "piring gizi seimbang". Kegiatan ini tidak hanya melatih pengenalan jenis makanan, tetapi juga melatih kerja sama dan motorik halus anak. Melalui kegiatan menempel gambar buah dan sayur ini, anak-anak diajak untuk **mengenal, membedakan, dan memilah** makanan sehat secara interaktif. Proses memilih gambar buah dan sayur pilihan mereka membantu membangun **kesadaran gizi sejak dini (*nutritional awareness*)** serta menumbuhkan **kemampuan mengambil keputusan (*decision making*)**.

Saat menentukan gambar yang akan ditempel pada piring gizi seimbang, anak belajar mengenali beragam warna, bentuk, serta manfaat buah dan sayur bagi tubuhnya. Pengalaman belajar yang menyenangkan dan visual ini secara perlahan **mengubah persepsi anak terhadap buah dan sayur,** yakni dari yang semula kerap dihindari menjadi makanan yang menarik dan familiar. Hal ini menjadi fondasi penting dalam membiasakan pola makan sehat, mengurangi sifat pemilih makanan (*picky eating*), serta mendorong kebiasaan memilih asupan bernutrisi secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Antusias anak dalam mengenal, memilih sayuran dan buah ditampilkan melalui sesi kegiatan ini sebagaimana tampak pada gambar1



Gambar1. Peserta mengikuti Lomba Menempel Buah dan Sayur sesuai Kelompok

Selanjutnya, pada sesi pembuatan sate buah, anak dibimbing oleh tim pengabdi dan guru untuk memilih serta merangkai potongan buah pada tusuk sate yang aman digunakan, yang kemudian dapat langsung dikonsumsi bersama sebagai camilan sehat. Kegiatan pembuatan sate buah ini dirancang untuk memberikan **pengalaman sensori langsung (*hands-on sensory experience*)** bagi anak-anak. Saat memilih, memegang, dan merangkai sendiri potongan buah berwarna-warni, anak-anak dilatih untuk mengenali tekstur, aroma, dan rasa buah secara menyenangkan. Proses ini efektif **menghilangkan kecenderungan *picky eating*** serta menurunkan rasa takut terhadap makanan baru (*food neophobia*). Selain itu, aktivitas merangkai buah pada tusuk sate melatih **kemampuan motorik halus, koordinasi mata dan tangan, serta konsentrasi anak**. Kebanggaan saat berhasil membuat sate buah hasil kreasinya sendiri menumbuhkan **rasa percaya diri dan kemandirian**, sehingga memotivasi anak untuk lebih berani dan antusias memilih serta mengonsumsi buah-buahan segar sebagai pilihan camilan sehat sehari-hari seperti gambar 2 di bawah ini.



Gambar 2. Peserta Mengikuti Lomba Pembuatan Sate Buah

Secara paralel, orang tua mengikuti sesi workshop mengenai penerapan gizi seimbang di rumah, termasuk diskusi interaktif mengenai tantangan yang dihadapi orang tua dalam memberikan makanan sehat kepada anak, seperti anak yang sulit makan sayur maupun kecenderungan memilih makanan kemasan. Guru turut dilibatkan dalam sesi pendampingan mengenai strategi mengintegrasikan pesan gizi ke dalam kegiatan belajar harian di kelas.

Selain itu, dalam sesi lokakarya bagi orang tua dan pendampingan guru, tim pengabdi membedah secara rinci struktur porsi makan anak berdasarkan pedoman resmi Kementerian

Kesehatan Republik Indonesia, yakni "Isi Piringku" untuk kelompok usia 2 hingga 5 tahun. Peserta diajak melakukan simulasi sederhana dalam menakar komposisi karbohidrat, protein hewani, protein nabati, serta porsi sayuran dan buah-buahan yang kerap terabaikan dalam menu harian anak. Diskusi berjalan sangat dinamis karena para orang tua diberi ruang untuk membagikan pengalaman nyata terkait hambatan penyediaan gizi di rumah tangga, seperti keterbatasan waktu penyiapan bekal di pagi hari, pengaruh paparan iklan makanan ultra-proses (*ultra-processed food*), serta perbedaan pola asuh antara orang tua dan anggota keluarga lainnya di rumah.

Sementara itu, keterlibatan aktif enam orang guru PAUD/TK Permata Kasih berperan vital sebagai fasilitator lapangan yang menjaga kondusivitas dinamika kelompok anak. Para guru tidak hanya mendampingi secara teknis selama lomba menempel gambar dan merangkai sate buah berlangsung, tetapi juga memperoleh modul mini berisi ide integrasi tema gizi ke dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH). Integrasi ini dirancang melalui pembiasaan doa sebelum makan, pengenalan kosakata baru melalui nama-nama sayuran lokal, serta pemantauan ringan terhadap isi kotak bekal harian siswa guna menciptakan budaya sekolah sehat yang menyeluruh dan konsisten.

### 3.2 Hasil Kuesioner Orang Tua

Untuk mengukur perubahan pemahaman orang tua, dilakukan pengisian kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan workshop. Ringkasan hasil kuesioner disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Kuesioner Orang Tua Sebelum dan Sesudah Kegiatan (n=28)

| Aspek yang Dinilai | Sebelum (%) | Sesudah (%) | Peningkatan |
|---|---|---|---|
| Memahami konsep gizi seimbang/Isi Piringku | 54 | 93 | 39 |
| Mengetahui pentingnya makan sehat sejak dini | 61 | 100 | 39 |
| Mengetahui cara mengatasi anak *picky eating* | 46 | 89 | 43 |
| Setuju kebiasaan makan sehat perlu dibangun sejak usia dini | 82 | 100 | 18 |
| Berkomitmen menyajikan makanan sehat di rumah | 71 | 100 | 29 |

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa seluruh (100%) orang tua setuju bahwa peningkatan pemahaman dan kebiasaan makan makanan sehat perlu dimulai sejak usia dini, serta seluruh orang tua menyatakan komitmennya untuk selalu berupaya menyajikan makanan sehat bagi anak-anak mereka setelah mengikuti kegiatan. Terdapat pula peningkatan pada aspek pemahaman konsep gizi seimbang dan strategi mengatasi anak yang sulit makan (*picky eating*), meskipun peningkatan pada dua aspek ini tidak sebesar aspek kesadaran dan komitmen, yang mengindikasikan bahwa aspek pengetahuan teknis memerlukan penguatan lebih lanjut melalui kegiatan lanjutan atau pendampingan berkala.

Jika ditelaah lebih mendalam berdasarkan sebaran persentase pada Tabel 1, lonjakan tertinggi terlihat pada indikator pengetahuan teknis mengenai cara mengatasi anak *picky eating*, yakni meningkat sebesar 43 poin persentase (dari 46% sebelum kegiatan menjadi 89% setelah kegiatan). Lonjakan signifikan ini mencerminkan bahwa sebelum intervensi dilakukan, mayoritas orang tua masih menghadapi kebingungan dalam merespons penolakan anak terhadap sayur dan buah, bahkan cenderung menggunakan pendekatan pemaksaan yang justru memicu trauma makan (*food aversion*). Melalui pemaparan materi *responsive feeding* dan teknik penyajian makanan kreatif, wawasan orang tua mengalami pergeseran paradigma yang nyata.



Gambar 3. Pengisian Kuesioner

Di sisi lain, indikator pemahaman konsep gizi seimbang "Isi Piringku" dan kesadaran akan pentingnya makan sehat sejak dini sama-sama mencatat kenaikan sebesar 39 poin persentase. Meskipun demikian, fakta bahwa masih tersisa 7% peserta pada aspek konsep gizi seimbang dan 11% peserta pada aspek penanganan *picky eating* yang belum mencapai pemahaman optimal menunjukkan adanya variasi daya serap informasi di kalangan wali murid. Perbedaan latar belakang pendidikan serta keterbatasan durasi diskusi dalam format pertemuan tunggal menjadi faktor yang memengaruhi belum tercapainya skor sempurna pada ranah pengetahuan teknis tersebut.

### 3.3 Pembahasan

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai kajian pengabdian masyarakat sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis media interaktif dan permainan efektif meningkatkan pengetahuan gizi anak usia prasekolah, karena pendekatan tersebut sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif anak yang masih berorientasi pada pengalaman konkret (Natalina, 2023). Aktivitas lomba menempel gambar dan pembuatan sate buah dalam kegiatan ini memungkinkan anak belajar melalui pengalaman langsung (*learning by doing*), yang terbukti lebih efektif dibandingkan metode ceramah konvensional dalam membentuk pemahaman anak usia dini mengenai gizi seimbang, dapat dilihat pada gambar 4 sampai 7.

Keterlibatan orang tua melalui sesi *workshop* merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang keberhasilan program edukasi gizi. Pada fase usia dini hingga usia sekolah, anak belum memiliki otonomi penuh dalam menentukan pilihan makanannya, sehingga kebiasaan makan anak sangat bergantung pada pola asuh, tingkat pengetahuan gizi orang tua, serta ketersediaan pangan di lingkungan keluarga. Melalui sesi *workshop* yang interaktif, orang tua tidak hanya dibekali pemahaman teoritis mengenai prinsip gizi seimbang, tetapi juga dilatih keterampilan praktis—seperti menyusun menu harian yang menarik, mengolah bahan pangan lokal, hingga menerapkan strategi pemberian makan yang responsif (*responsive feeding*) guna mengatasi perilaku pilih-pilih makanan (*picky eating*).

Lebih lanjut, program edukasi gizi yang mengintegrasikan kolaborasi multipihak, khususnya sinergi antara orang tua dan guru, terbukti berpotensi memberikan dampak perubahan perilaku yang jauh lebih berkelanjutan dibandingkan intervensi yang hanya berfokus pada anak secara tunggal. Sinergi ini menciptakan ekosistem pendukung yang konsisten antara sekolah dan rumah.

Vol. 6, No. 6, November 2026, Hal. 7035-7046
DOI: https://doi.org/10.54082/jamsi.3546



Gambar 4. Peserta beserta Orangtua, Narasumber dan Guru TK PAUD -KB Permata Kasih


Gambar 5. Peserta Mengikuti Lomba Pembuatan Sate Buah

Ketika materi gizi yang diajarkan guru di kelas selaras dengan praktik penyediaan makanan oleh orang tua di rumah, anak akan menerima pesan yang seragam dan berulang. Hal tersebut sangat esensial karena adanya kesinambungan antara peningkatan literasi gizi dan penerapan praktik pemberian makan yang tepat secara nyata, baik di lingkungan keluarga maupun sekolah, sehingga mampu membentuk kebiasaan makan sehat jangka panjang (Widjayatri et al., 2020).

Tingginya antusiasme anak, orang tua, dan guru selama kegiatan berlangsung menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang menyenangkan dan interaktif dapat diterima dengan baik oleh seluruh peserta. Penggunaan metode pembelajaran melalui permainan edukatif dan aktivitas praktik langsung memberikan kesempatan kepada anak untuk terlibat secara aktif dalam memahami pentingnya konsumsi makanan sehat. Selain memberikan manfaat edukatif, kegiatan ini juga menjadi sarana untuk mempererat hubungan dan komunikasi antara pihak sekolah, orang tua, dan anak. Hal ini tercermin melalui terciptanya suasana kebersamaan dan partisipasi aktif seluruh komunitas sekolah selama pelaksanaan kegiatan.

Vol. 6, No. 6, November 2026, Hal. 7035-7046
DOI: https://doi.org/10.54082/jamsi.3546




Gambar 6. Peserta Juara Lomba Pembuatan Sate Buah




Gambar 7 Narasumber dan Guru TK Paud- KB Permata Kasih

Meskipun demikian, peningkatan pengetahuan orang tua mengenai aspek teknis pemberian makan, khususnya strategi mengatasi perilaku memilih-milih makanan (*picky eating*), masih memerlukan perhatian lebih lanjut. Kondisi ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilaksanakan dalam satu kali pertemuan belum tentu cukup untuk membekali orang tua dengan keterampilan praktis dalam menghadapi permasalahan makan pada anak. Oleh karena itu, diperlukan program tindak lanjut berupa pendampingan secara berkala, konsultasi sederhana, maupun pembentukan kelompok diskusi orang tua. Kegiatan lanjutan tersebut diharapkan dapat membantu orang tua menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh secara konsisten dalam praktik pemberian makan sehari-hari sehingga pembentukan kebiasaan makan sehat pada anak dapat berlangsung secara berkelanjutan.

Dokumentasi kegiatan pada **Gambar 4** memperlihatkan tingginya kohesivitas sosial antara seluruh elemen pelaksana, yakni peserta didik, orang tua, tim pengabdi sebagai narasumber, serta jajaran guru TK/PAUD-KB Permata Kasih. Keberadaan figur orang tua dan guru secara bersamaan dalam satu ruang edukasi memberikan efek pemodelan sosial (*social modeling*) sebagaimana dijelaskan dalam *Social Cognitive Theory* (SCT) dari Albert Bandura. Pada usia prasekolah, anak cenderung meniru perilaku makan orang dewasa dan teman sebayanya. Ketika anak menyaksikan orang tua mereka berantusias mengikuti edukasi dan teman-teman sebaya dengan gembira mengonsumsi buah dalam lomba pembuatan sate buah

(**Gambar 5** dan **Gambar 6)**, muncul dorongan psikologis positif yang mereduksi kecemasan anak terhadap jenis makanan sehat yang sebelumnya asing bagi mereka.

Lebih jauh lagi, sinergi antara tim narasumber dan dewan guru yang terekam pada **Gambar 7** menegaskan pentingnya pendekatan berbasis ekologi sekolah dalam intervensi promosi kesehatan. Sekolah bukan sekadar tempat transfer ilmu kognitif, melainkan arena strategis untuk membentuk norma sosial baru terkait konsumsi pangan sehat. Apabila guru secara konsisten memberikan apresiasi verbal saat anak membawa bekal sayur atau buah, sementara orang tua di rumah menerapkan prinsip ketersediaan pangan sehat tanpa paksaan, maka tercipta keselarasan pesan kesehatan (*message consistency*) yang memperkuat daya ingat serta perilaku makan anak.

Dari sudut pandang keberlanjutan program, belum maksimalnya penguasaan teknis seluruh orang tua dalam menangani *picky eating* menjadi catatan evaluasi yang sangat berharga. Perubahan perilaku pengasuhan makan tidak cukup hanya bertumpu pada peningkatan pengetahuan kognitif sesaat, melainkan membutuhkan penguatan efikasi diri (*self-efficacy*) orang tua melalui praktik berulang. Tanpa adanya mekanisme pengingat (*cue to action*) dan dukungan kelompok sebaya antar-wali murid pascakegiatan, orang tua berisiko kembali ke pola pemberian makan lama yang serba instan ketika menghadapi tekanan rutinitas sehari-hari.

## 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Secara kuantitatif, keberhasilan intervensi ini tercermin dari tercapainya tingkat persetujuan dan komitmen penuh (100%) seluruh orang tua peserta dalam membangun serta menyajikan menu makanan sehat sejak usia dini di rumah, disertai peningkatan signifikan pada pemahaman teknis penanganan anak *picky eating* sebesar 43% dan pemahaman pedoman "Isi Piringku" sebesar 39%.

Program pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi interaktif terbukti efektif meningkatkan keterlibatan anak dalam mengenal serta mengkonsumsi buah dan sayur, sekaligus meningkatkan pemahaman orangtua mengenai penerapan gizi seimbang berbasis pedoman “Isi Piringku”. Pendekatan berbasis permainan dan aktivitas kreatif, seperti lomba menempel gambar serta pembuatan sate buah, mampu menarik minat dan partisipasi anak usia dini. Sementara itu, lokakarya bagi orangtua memperkuat komitmen keluarga dalam membangun kebiasaan makan sehat sejak dini.

Sebagai upaya berkelanjutan dan optimalisasi program ke depan, disarankan beberapa langkah strategis berikut ini:

Implementasi di tingkat sekolah: pihak Paud Permata Kasih disarankan untuk menerapkan program hari membawa bekal sehat secara rutin, membatasi peredaran jajanan kemasan di lingkungan sekolah, serta melibatkan orang tua secara berkala dalam pemantauan tumbuh kembang anak.

Pengulangan dan Penguatan Program: kegiatan edukasi gizi perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan frekuensi yang lebih teratur, mengingat pembentukan perilaku sehat pada anak memerlukan proses pengulangan.

Pengembangan variasi dan kemitraan: memperkaya metode kegiatan melalui variasi yang lebih interaktif, seperti kunjungan ke kebun sayur atau pasar tradisional, serta berkolaborasi dengan sehatan dari Puskesmas setempat guna memperluas dampak positif program tersebut di masa mendatang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak penyelenggara Paud KB-Permata Kasih yang sudah memberi kesempatan dan lahan untuk tim pengabdi melakukan kegiatan PKM untuk kegiatan edukasi interaktif: membangun kebiasaan makan sehat di taman kanak-kanak dan juga kepada ketua LPPM yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Afifah, N., Rahmawati, D., & Hidayat, T. (2025). Peran sekolah dan keluarga dalam pembentukan perilaku makan sehat anak usia dini. Jurnal Pendidikan Anak Nusantara, 14(1), 45–58.

Ahmad Mustangin, Hendro, M., Beni, Y. S., Sari, S. V., Gunawan, D. H., Narsih, & Radiansah, D. (2024). Edukasi stunting dan dampak kesehatan pada anak usia dini pada orang tua PAUD se-Kelurahan Cengkareng Barat. Panrita Abdi: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat, 8(3).

Anggraini, D. S. (2020). Pengaruh pemberian penyuluhan gizi seimbang "Isi Piringku" dengan food sample dan PowerPoint terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai gizi seimbang remaja putri gizi kurang di SMPN 3 Cimahi [Skripsi diploma, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung]. http://repo.poltekkesbandung.ac.id/id/eprint/419

Djohar, Z., & Anggraini, I. R. (2025). Inovasi edukasi dengan media website dan flashcard tentang gizi seimbang pada anak usia 2–5 tahun. Journal of Public Health Concerns, 5(6), 334–341. https://doi.org/10.56922/phc.v5i6.1385

Elan, E., & Handayani, S. (2023). Pentingnya peran pola asuh orang tua untuk membentuk karakter anak usia dini. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 7(3), 2951–2960. https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.2968

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat. (2023). Pemberian menu sehat bergizi bagi anak stunting: Inovasi kader dan orang tua dalam pemenuhan gizi anak. El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat.

Erik, E. (2020). Stunting pada anak usia dini (Studi kasus di Desa Mirat, Kecamatan Lewimunding, Majalengka). Etos: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(1), 24–36. https://doi.org/10.47453/etos.v2i1.208

Jihad, A., Salsabila, M., & Wibowo, A. (2025). Efektivitas intervensi multi-pihak dalam pencegahan stunting di tingkat satuan PAUD. Jurnal Kesehatan Masyarakat and Pediatri, 8(2), 112–125.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025, 26 Mei). SSGI 2024: Prevalensi stunting nasional turun menjadi 19,8%. https://kemkes.go.id/id/ssgi-2024-prevalensi-stunting-nasional-turun-menjadi-198

Kurniawan, S. Y., Panji, I. G., & Hamzah, H. (2025). Integrasi penyuluhan gizi dalam program makan gizi gratis untuk meningkatkan kesehatan masyarakat di Desa Sekotong Barat. SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(6), 882–890.

Maulani, S., Rizkiyani, F., & Sari, D. Y. (2021). Pemahaman orang tua mengenai gizi seimbang pada anak usia 4–5 tahun. Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini, 2(2), 154–168. https://doi.org/10.19105/kiddo.v2i2.4186

Munawaroh, S., Khotimah, H., & Pratama, R. (2025). Pengembangan alat permainan edukatif (APE) gizi seimbang untuk TK. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 9(1), 789–801.

Muslihin, H. Y., Loita, A., Fauziah, Y., Rahmadani, N., & Masturoh, S. (2025). Deteksi dini gizi kurang dan risiko gagal tumbuh: Urgensi pemantauan rutin di usia golden age. Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak, 6(3), 378–389.

Najla, P. T., Jihad, F. F., Ulfa, M., Mariani, D., Nurmalisa, E., & Isnanda, Y. (2025). Meningkatkan pengetahuan gizi anak usia dini: Program edukasi makanan sehat dan bergizi di TK Putra II Calang Kabupaten Aceh Jaya. JANNAH: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 1(3), 271–277. https://jurnal.mifandimandiri.com/index.php/jannah/article/view/334

Natalina, S. L. (2023). Edukasi gizi Isi Piringku dengan media permainan puzzle di TK Tri Insani Permata Pekanbaru. Community Development Journal, 4(2), 4680–4686. https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/15681

Pradiyanto, T. S., Zein, D. S., Yuswandi, E. R., Rahmawati, D. H. K., Crysalis, R. A., & Yusuf, A. M. (2025). Optimalisasi praktik pemberian makan anak usia dini melalui intervensi edukasi berbasis demonstrasi dan best practice pada ibu baduta di wilayah Desa Laladon,

Kabupaten Bogor. Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (SENDAMAS), 5(1). https://doi.org/10.36722/psn.v5i1.4909

Safitri, Y. L., Sulistyowati, E., & Ambarwati, R. (2021). Pengaruh edukasi gizi dengan media puzzle terhadap pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah pada anak sekolah dasar. Journal of Nutrition College, 10(2), 100–104. https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.29139

Saraswati, D., & Putera, A. (2023). Pengembangan media pembelajaran interaktif berbasis Android untuk edukasi gizi seimbang. Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia.

Sirajuddin, S., Masni, M., & Najamuddin, U. (2019). Peningkatan praktik gizi seimbang dan PHBS pada murid sekolah dasar. Media Gizi Pangan, 25(2), 13–19. https://doi.org/10.32382/mgp.v25i2.988

Supriani, Y., Arifudin, O., & Kartika, I. (2025). Pelatihan pembuatan minuman sehat untuk siswa sekolah dasar. Jurnal Bakti Tahsinia, 3(1), 85–95.

Sutarto, S. T. T., Mayasari, D., & Indriyani, R. (2018). Stunting, faktor risiko dan pencegahannya. Agromedicine Unila, 5(1), 540–545.

Tasrif, N., Nurhasanah, N., Irferamuna, A., Sari, Y. I., Mayefis, R., & Larashinda, M. (2025). Edukasi gizi seimbang bagi anak usia dini melalui pendekatan learning by doing dengan kegiatan pembuatan makanan dan minuman sehat. Jurnal Abdidas, 6(3), 302–312.

Widanti, Y. A. (2016). Prevalensi, faktor risiko, dan dampak stunting pada anak usia sekolah. JITIPARI (Jurnal Ilmiah Teknologi dan Industri Pangan UNISRI), 1(1).

Widjayatri, R. D., Fitriani, Y., & Tristyanto, B. (2020). Sosialisasi pengaruh *gadget* terhadap perkembangan anak usia dini dan pentingnya pola asuh orang tua *(atau judul spesifik artikel terkait gizi/parenting sesuai naskah Anda)*. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, *5*(2), 451–458.

World Health Organization. (2014). Global nutrition targets 2025: Stunting policy brief. World Health Organization.

Vol. 6, No. 6, November 2026, Hal. 7035-7046
DOI: https://doi.org/10.54082/jamsi.3546

**Halaman ini dikosongkan**