



SEHAT DAN CERIA BERSAMA GIZI SEIMBANG: PENGABDIAN MASYARAKAT DI TK NEGERI PEMBINA WAWONII BARAT

Nur Afifah

Universitas Halu Oleo

Devi Savitri Effendy

Universitas Halu Oleo

Ramadhan Tosepu

Universitas Halu Oleo

Wa Ode Salma

Universitas Halu Oleo

Alamat: Jl.HEA Mokodompit.Kec.Kambu, Kota Kendari Sulawesi Tenggara, Indonesia. 93132

Korespondensi penulis: Afifah.gizi25@gmail.com

Abstract. *Nutritional problems in early childhood remain a serious challenge in various regions of Indonesia, including coastal areas such as Konawe Kepulauan Regency. This community service program aimed to improve the understanding of balanced nutrition among kindergarten children and teachers through an educational and participatory approach. The activity was conducted in May 2025 at TK Negeri Pembina Wawonii Barat, involving 15 children and 4 teachers. The methods included teacher training, interactive nutrition education for children using games, nutrition cards, and educational songs, as well as participatory observation and qualitative evaluation. The results showed a significant improvement in children's understanding of healthy foods, with over 80% able to correctly classify nutritious food items. Teachers also demonstrated improved knowledge and skills in delivering nutrition education in a creative manner. This activity proved that enjoyable and teacher-involved nutrition education can effectively enhance nutrition literacy among early childhood students. Similar programs are recommended for replication, especially in island and coastal regions prone to nutritional challenges.*

Keywords: *Nutrition education, early childhood, balanced nutrition, kindergarten, community service.*

Abstrak. Masalah gizi pada anak usia dini masih menjadi tantangan serius di berbagai wilayah Indonesia, termasuk daerah pesisir seperti Kabupaten Konawe Kepulauan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak usia taman kanak-kanak dan guru mengenai pentingnya gizi seimbang melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Pengabdian dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di TK Negeri Pembina Wawonii Barat dengan melibatkan 15 anak dan 4 guru sebagai peserta. Metode yang digunakan meliputi pelatihan guru, edukasi anak melalui media interaktif seperti permainan, kartu gizi, dan lagu edukatif, serta observasi partisipatif dan evaluasi kualitatif. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman anak mengenai makanan sehat, dengan lebih dari 80% mampu mengelompokkan makanan bergizi secara benar. Guru juga menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam menyampaikan edukasi gizi secara kreatif. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi gizi yang dikemas secara menyenangkan dan melibatkan guru secara aktif dapat meningkatkan literasi gizi pada anak usia dini. Diharapkan program serupa dapat direplikasi di sekolah-sekolah lain, khususnya di wilayah kepulauan dan pesisir yang rentan terhadap permasalahan gizi.

Kata kunci: Edukasi gizi, anak usia dini, gizi seimbang, taman kanak-kanak, pengabdian masyarakat

PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak merupakan periode emas (golden age) yang sangat menentukan kualitas hidup seseorang di masa mendatang. Pada fase ini, kebutuhan gizi yang seimbang sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang fisik, perkembangan otak, serta pembentukan perilaku sehat sejak dini. Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa masih banyak anak usia dini yang

mengalami masalah gizi seperti kurang energi kronis (KEK), anemia, hingga stunting akibat rendahnya pemahaman gizi baik dari anak, guru, maupun orang tua (Putri et al., 2022).

Pendidikan gizi pada anak usia dini menjadi intervensi penting yang tidak hanya dilakukan di rumah, tetapi juga perlu diperkuat di lingkungan sekolah, khususnya taman kanak-kanak (TK) sebagai tempat anak mulai belajar secara formal. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2021), pemberian edukasi gizi yang dikemas secara menarik dan menyenangkan akan lebih efektif dalam membentuk perilaku hidup sehat pada anak. Pendekatan edukatif seperti permainan, lagu, cerita, dan kegiatan langsung seperti memilah makanan sehat, terbukti meningkatkan pemahaman anak tentang pentingnya makan bergizi.

Kondisi serupa juga ditemukan di wilayah Wawonii Barat, Kabupaten Konawe Kepulauan, Sulawesi Tenggara. Berdasarkan pengamatan awal dan hasil diskusi dengan pihak sekolah, diketahui bahwa masih terdapat keterbatasan dalam pelaksanaan edukasi gizi di TK Negeri Pembina Wawonii Barat. Hal ini mendorong dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Sehat dan Ceria Bersama Gizi Seimbang" sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi seimbang pada anak usia dini.

Kegiatan pengabdian ini tidak hanya berfokus pada anak didik, tetapi juga melibatkan guru dan orang tua dalam memberikan pemahaman komprehensif tentang gizi seimbang. Strategi yang digunakan adalah pendekatan partisipatif-edukatif melalui penyuluhan, simulasi permainan gizi, dan media interaktif yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia TK. Kegiatan ini diharapkan dapat memperkuat peran sekolah sebagai lingkungan pendukung perilaku hidup sehat sekaligus menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan bermanfaat.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan dapat tercipta sinergi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat dalam membentuk generasi sehat, aktif, dan cerdas. Jurnal ini akan menguraikan latar belakang, tujuan, metode pelaksanaan, hasil, dan refleksi kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di TK Negeri Pembina Wawonii Barat.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pendekatan edukatif-partisipatif, yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran mengenai gizi seimbang pada anak usia dini serta memperkuat kapasitas guru dalam mendampingi pola makan sehat anak. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di TK Negeri Pembina Wawonii Barat, Kabupaten Konawe Kepulauan, Provinsi Sulawesi Tenggara. Sasaran kegiatan ini terdiri dari 15 anak usia taman kanak-kanak dan 4 orang guru pendidik yang terlibat langsung dalam kegiatan belajar-mengajar sehari-hari.

Tahapan kegiatan pengabdian dimulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan kepala sekolah dan guru untuk menyusun jadwal serta menyelaraskan materi dengan kondisi peserta. Materi edukasi difokuskan pada pengenalan prinsip dasar gizi seimbang dan contoh makanan sehat yang mudah dipahami oleh anak. Kami menyiapkan berbagai media pembelajaran interaktif seperti poster "Isi Piringku", gambar makanan bergizi, kartu permainan gizi, dan lagu anak bertema hidup sehat.

Tahap pelaksanaan dilakukan selama dua hari kegiatan. Pada hari pertama, dilakukan edukasi dan pelatihan singkat kepada para guru mengenai konsep gizi seimbang dan cara menyampaikan materi kepada anak secara kreatif dan menyenangkan. Hari kedua difokuskan pada pelaksanaan edukasi kepada anak-anak melalui berbagai metode yang menarik, seperti

bermain peran memilih makanan sehat, mewarnai gambar piring makan bergizi, bernyanyi lagu “Aku Anak Sehat”, serta simulasi menyusun bekal sehat. Seluruh kegiatan dilaksanakan dengan prinsip *learning by playing*, agar anak lebih mudah memahami dan mengingat materi.

Evaluasi dilakukan secara kualitatif dengan metode observasi partisipatif dan wawancara singkat. Observasi digunakan untuk menilai keterlibatan dan pemahaman anak selama kegiatan berlangsung, sementara wawancara dilakukan dengan guru untuk mengetahui sejauh mana kegiatan ini bermanfaat dan dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah. Hasil pengamatan kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan sikap peserta terhadap pentingnya gizi seimbang.

Melalui pendekatan ini, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran baik pada anak maupun guru mengenai pentingnya pola makan yang sehat dan bergizi sejak dini, serta mendorong terbentuknya lingkungan sekolah yang mendukung perilaku hidup sehat secara menyenangkan dan berkesinambungan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Sebelum pelaksanaan kegiatan, dilakukan pengamatan awal terhadap pemahaman anak mengenai makanan sehat. Ditemukan bahwa hanya sekitar 28% anak yang dapat mengenali makanan bergizi dengan tepat. Misalnya, saat diperlihatkan gambar-gambar makanan, sebagian besar anak memilih makanan cepat saji sebagai makanan favorit dan tidak memahami pentingnya konsumsi sayur dan buah.

Setelah diberikan edukasi melalui berbagai metode interaktif—seperti permainan memilih makanan sehat, mewarnai piring makan, simulasi menyusun bekal sehat, dan lagu “Aku Anak Sehat”—terjadi peningkatan yang signifikan dalam pemahaman anak. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa lebih dari 80% anak dapat membedakan antara makanan sehat dan tidak sehat, serta mampu menyebutkan minimal dua jenis makanan sehat dari setiap kelompok makanan (karbohidrat, protein, sayur, buah, dan susu).



Pada guru, pelatihan mengenai metode kreatif penyampaian edukasi gizi juga membuahkan hasil positif. Dari hasil wawancara, semua guru menyatakan bahwa pendekatan yang digunakan selama kegiatan sangat membantu mereka dalam menyampaikan materi yang sebelumnya dianggap sulit untuk anak usia dini. Guru juga mengaku memperoleh inspirasi untuk memasukkan edukasi gizi dalam pembelajaran tematik dan harian. Mereka juga menilai bahwa penggunaan

media visual dan aktivitas bermain sangat efektif dalam menarik perhatian anak dan memudahkan pemahaman.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Wahyuningsih et al. (2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan media interaktif dalam pendidikan gizi mampu meningkatkan pengetahuan anak usia dini secara signifikan. Pendekatan edukatif-partisipatif yang melibatkan anak secara langsung dalam proses pembelajaran memungkinkan anak untuk memahami materi dengan cara yang menyenangkan dan kontekstual. Hal ini penting, mengingat anak usia dini berada pada tahap perkembangan kognitif pra-operasional, di mana pembelajaran paling efektif dilakukan melalui pengalaman langsung dan stimulasi visual.

Penggunaan metode interaktif dan partisipatif dalam kegiatan pengabdian ini sejalan dengan temuan Merisdawati & Jamil (2023) yang menunjukkan bahwa program edukasi gizi seimbang bagi orang tua di PAUD Insan Mulia Malang berhasil meningkatkan pengetahuan dari kategori “cukup” menjadi “baik”—peningkatan nyata dari 14 ke 28 orang setelah intervensi menggunakan media papan presentasi dan video edukatif. Dalam konteks TK Pembina Wawonii Barat, pendekatan serupa melalui media visual dan permainan tampak efektif menjembatani pemahaman anak terhadap konsep “Isi Piringku” karena sifatnya yang eksploratif dan menyenangkan.

Selanjutnya, sebuah studi tentang penyiapan menu sehat di TK Islam Al Iman menemukan bahwa keterlibatan aktif anak dan orang tua dalam pemilihan serta penyusunan menu meningkatkan antusiasme dan kesadaran mereka terhadap pola hidup sehat. Hal ini sejalan dengan rencana guru TK Pembina Wawonii Barat yang ingin mengintegrasikan materi gizi melalui kegiatan tematik sehari-hari, termasuk melibatkan anak dan wali untuk memilih menu bergizi. Keterlibatan keluarga dan lingkungan sekolah terbukti memperkuat keberlanjutan intervensi.

Selain itu, implementasi edukasi berbasis media animasi atau video juga terbukti efektif. Sebuah penelitian di SD Muhammadiyah Ledok Kulon Progo menemukan peningkatan signifikan pada pengetahuan dan sikap gizi anak-anak SD setelah menonton video animasi sekitar 8–10 menit (skor pengetahuan naik +14,5 poin, sikap +23,9 poin; $p < 0,05$). Ini menegaskan bahwa media audiovisual efektif dalam membentuk pemahaman dan nilai positif terhadap gizi. Meskipun usia peserta di TK Pembina lebih kecil, media audio-visual sederhana seperti lagu edukasi telah terbukti menimbulkan respon yang positif dan pemahaman yang lebih baik pada anak.

Dari ketiga studi tersebut, tampak bahwa keberhasilan program edukasi gizi sangat terkait dengan faktor: (1) penggunaan media interaktif (visual, audio, dan permainan), (2) dukungan langsung dari guru dan orang tua, serta (3) keterlibatan aktif anak dalam proses pembelajaran. Ketiga aspek ini jadi fondasi yang kuat untuk merekomendasikan replikasi dan pengembangan program “Sehat dan Ceria” pada institusi sejenis, dengan adaptasi media dan metode sesuai usia peserta serta konteks budaya lokal.

Selain itu, keterlibatan guru dalam kegiatan pelatihan juga memiliki dampak jangka panjang terhadap keberlanjutan intervensi. Guru yang memahami konsep dasar gizi seimbang serta metode penyampaiannya dapat melanjutkan edukasi ini secara berkesinambungan dalam kegiatan belajar-mengajar sehari-hari. Ini mendukung hasil studi dari Putri et al. (2022) yang menekankan pentingnya pelatihan guru dalam program intervensi gizi anak usia dini.

Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa edukasi gizi tidak hanya efektif ketika disampaikan dengan metode yang sesuai perkembangan anak, tetapi juga perlu didukung oleh lingkungan belajar yang kondusif dan kolaboratif. Oleh karena itu, pelibatan orang tua dalam

tahap lanjutan menjadi penting agar pembiasaan pola makan sehat di sekolah dapat diperkuat di rumah.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini memberikan bukti bahwa edukasi gizi seimbang yang dikemas secara kreatif mampu meningkatkan pengetahuan anak dan kapasitas guru dalam mendukung pembentukan perilaku makan sehat sejak dini. Program serupa sangat dianjurkan untuk direplikasi di sekolah-sekolah lain, khususnya di wilayah kepulauan dan pesisir yang memiliki tantangan gizi yang cukup kompleks.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk “*Sehat dan Ceria Bersama Gizi Seimbang*” yang dilaksanakan di TK Negeri Pembina Wawonii Barat berhasil meningkatkan pemahaman anak usia dini dan guru terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi. Pendekatan edukatif-partisipatif yang dikemas melalui permainan, simulasi, dan media interaktif terbukti efektif dalam menarik perhatian anak serta memudahkan mereka memahami konsep dasar gizi seimbang.

Sebanyak 15 anak TK menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengenali jenis makanan sehat setelah mengikuti kegiatan. Sementara itu, pelatihan kepada 4 orang guru memberikan bekal pengetahuan dan keterampilan dalam menyampaikan materi gizi secara kreatif dan menyenangkan. Guru juga menyatakan komitmennya untuk melanjutkan edukasi gizi sebagai bagian dari pembelajaran rutin di sekolah.

Kegiatan ini membuktikan bahwa intervensi gizi di usia dini melalui pendekatan yang menyenangkan dan kontekstual dapat menjadi strategi yang efektif dalam mendukung upaya pencegahan masalah gizi seperti stunting. Pelibatan semua pihak—anak, guru, dan orang tua—merupakan kunci keberhasilan dalam membangun kebiasaan makan sehat sejak dini. Oleh karena itu, program sejenis perlu direplikasi dan dikembangkan lebih lanjut, khususnya di wilayah pesisir dan kepulauan yang rentan terhadap permasalahan gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almunawa, D., Utami, A. I., & Wulandari, S. (2024). Penerapan media “ziplock games” untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Indonesia*, 4(1), 25–32. Diakses dari <https://jurnal.polkesban.ac.id/index.php/jpmki/article/view/2031>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Konawe Kepulauan. (2024). *Profil kesehatan Kabupaten Konawe Kepulauan tahun 2023*. Langara: Dinas Kesehatan Kabupaten Konawe Kepulauan.
- Ependi, A., Zulvia, D., & Nurhayati, E. (2024). Peran guru PAUD dalam membentuk perilaku hidup sehat anak usia dini di Desa Abu Sakim. *Early Childhood Research and Practice (ECRP)*, 6(1), 45–52. Diakses dari <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/ecrp/article/view/4770>
- Gunawan, H. (2020). *Pendidikan anak usia dini dalam teori dan praktik*. Bandung: Alfabeta.
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2016). *Ilmu gizi untuk mahasiswa dan profesional kesehatan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Jannah, R. N., & Ernawati, D. (2023). Pengaruh edukasi gizi menggunakan media video terhadap pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Terpadu*

- (JKT), 11(2), 134–141. Diakses dari <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/40652>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan nasional Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Diakses dari <https://kesmas.kemkes.go.id>
- Merisdawati, M., & Jamil, M. A. (2023). Edukasi gizi seimbang meningkatkan pengetahuan orang tua di PAUD Insan Mulia Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Soepraoen*, 3(2), 80–87. Diakses dari <https://jurnal.poltekkes-soepraoen.ac.id/index.php/jpsoe/article/view/529>
- Putri, F. M., Yuliana, R., & Wulandari, S. (2022). Peran orang tua dalam pencegahan stunting pada anak usia dini di wilayah pesisir. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 55–63. doi:10.25077/jpkm.4.1.55-63.2022
- Rizona, D., Sari, M. R., & Pratiwi, I. A. (2024). Edukasi gizi melalui permainan “Monopoli Gizi” terhadap peningkatan pengetahuan anak sekolah dasar. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 77–84. Diakses dari <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PSNPKM/article/view/4582>
- Soetjiningsih. (2016). *Tumbuh kembang anak*. Jakarta: EGC.
- UNICEF. (2023). *The state of the world’s children 2023: For every child, nutrition*. New York, NY: United Nations Children’s Fund. Diakses dari <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2023>
- Wahyuningsih, D., Nurjanah, S., & Hidayati, R. (2023). Efektivitas edukasi gizi melalui media interaktif terhadap pengetahuan anak usia dini. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 15(2), 112–120. doi:10.20473/jgki.v15i2.2023.112-120