

# Pelatihan dan Edukasi Gizi Seimbang di Prasekolah Cempaka Putih

Attamimi, FA<sup>1</sup>., Riyadi, NA<sup>2</sup>., Arsista, D<sup>3</sup>

Fakultas Kedokteran Gigi  
Universitas YARSI  
Telp: 021-42883622

e-mail: [fathimah.azzahra@yarsi.ac.id](mailto:fathimah.azzahra@yarsi.ac.id), [nugroho.ahmad@yarsi.ac.id](mailto:nugroho.ahmad@yarsi.ac.id), [dede.arsista@yarsi.ac.id](mailto:dede.arsista@yarsi.ac.id)

---

## *Abstract*

*Nutrition is one of the determinants of the quality of human resources, Indonesia still has nutrition problems that have a serious impact on the quality of human resources. Problems of malnutrition which quite high in Indonesia are the problem of stunting and wasting in toddlers. Education about healthy food and balanced nutrition can increase preschool students' knowledge and form a positive attitude towards the application of Balanced Nutrition.*

*The method of this program is to train a cadre of teachers who will then deliver on an ongoing basis to preschool students and their parents. Education for students is carried out using physical activity methods in the form of growing organic vegetables and fruits to introduce healthy food together with increasing physical activity. In accordance with the age of preschool children, with physical activity a child can learn many things, because by playing children feel happy and able to last longer so that their ability to remember becomes better.*

*This programme have been running well and are expected to increase knowledge and gave positive attitudes of teachers, parents and preschool students towards the application of Gizi Seimbang. It is hoped that this small change step can be developed gradually and can contribute to improving the quality of health of Indonesian society*  
*Keywords: preschool, balanced nutrition, cadre training, knowledge*

**Keywords:** *Gizi seimbang, preschool, cadre training ,education, knowledge*

## **Abstrak**

Gizi merupakan salah satu penentu kualitas Sumber Daya Manusia (SDM), Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius terhadap kualitas SDM. Salah satu masalah kekurangan gizi yang masih cukup tinggi di Indonesia terutama masalah pendek (*stunting*) dan kurus (*wasting*) pada balita. Edukasi mengenai makanan sehat dan gizi seimbang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan murid usia prasekolah dan membentuk sikap positifnya terhadap penerapan Gizi Seimbang.

Metode pelaksanaan program ini adalah dengan melatih kader guru-guru yang kemudian akan menyampaikan secara berkelanjutan kepada orangtua murid, siswa prasekolah, dan orangtuanya secara berkelanjutan.. Edukasi pada siswa yang dilakukan dengan metode aktifitas fisik berupa menanam sayur dan buah organik untuk memperkenalkan makanan sehat bersamaan dengan meningkatkan aktivitas fisik. Sesuai dengan usia anak prasekolah, dengan aktifitas fisik seorang anak dapat belajar banyak hal, karena dengan bermain anak-anak merasa senang dan mampu berkonsentrasi lebih lama sehingga kemampuan mengingat mereka menjadi lebih baik.

Program pelatihan dan edukasi mengenai makanan sehat dan gizi seimbang telah berlangsung baik dan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif guru, orangtua murid, serta murid prasekolah terhadap penerapan Gizi Seimbang. Langkah perubahan kecil ini

diharapkan dapat dikembangkan secara bertahap dan dapat memberikan sumbangan dalam perbaikan kualitas kesehatan masyarakat Indonesia.

**Kata Kunci : gizi seimbang, prasekolah, pelatihan kader, edukasi, pengetahuan**

## 1. PENDAHULUAN

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi gizi buruk dan kurang pada anak berusia di bawah lima tahun adalah 17,7%, prevalensi wasting sebesar 10,2%, prevalensi stunting adalah 30,8%, dan prevalensi overweight adalah 8%.(Kemenkes, 2018) Faktor timbulnya masalah gizi pada anak usia prasekolah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik secara langsung maupun tidak langsung. Masalah gizi secara langsung dipengaruhi oleh asupan yang tidak seimbang dan penyakit infeksi yang menyertai.(Davidson, Dwiriani and Khomsan, 2018)

Gizi balita sampai saat ini masih menjadi masalah nasional dan internasional yang diprioritaskan. Permasalahan gizi pada balita dan terutama pada anak pra sekolah di Indonesia merupakan masalah ganda, yaitu masih ditemukannya masalah gizi kurang dan gizi lebih diantaranya adalah defisiensi zat gizi besi, kekurangan energi protein (KEP), gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY), kekurangan vitamin A (KVA) dan Obesitas.(Ramadani, 2014) Untuk itu diperlukan upaya meningkatkan konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang tidak hanya berupa penyediaan sarana dan prasarana, tetapi juga upaya perubahan sikap dan perilaku masyarakat, melalui sosialisasilpenyuluhan dan promosi yang lebih intensif pada masyarakat tentang manfaat dari konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan.(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017)

Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur.(Kementrian Kesehatan RI, 2014)

Usia prasekolah disebut sebagai periode golden age dalam pertumbuhan dan perkembangan merupakan periode kritis yang membutuhkan makanan dengan kuantitas dan kualitas yang lebih baik dibandingkan orang dewasa. Anak usia prasekolah rawan mengalami gangguan gizi dan infeksi penyakit. Usia prasekolah lebih berisiko mengalami masalah gizi dibanding anak usia sekolah. Apabila pada masa tersebut pertumbuhan dan perkembangan seorang anak berjalan secara optimal maka dapat memaksimalkan berbagai potensi dan kemampuan motorik halus dan kasar, sosial, emosi serta kognitifnya.

Program ini akan dilaksanakan di TK Islam Sanimah yang berlokasi di Jalan Cempaka Putih Barat, Kecamatan Cempaka Putih, Kota Jakarta Pusat. TK Islam Sanimah memiliki 13 orang murid dan 5 orang Guru. Status ekonomi Guru dan murid-murid TK Sanimah tergolong menengah ke bawah, belum pernah mendapatkan penyuluhan mengenai gizi seimbang di TK Sanimah. Kebutuhan zat gizi anak pada usia 2-5 tahun meningkat karena masih berada pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitasnya tinggi. Asupan gizi pada anak usia prasekolah sangat penting karena merupakan fondasi untuk kesehatan jangka panjang, juga kekuatan dan kemampuan perkembangan intelektualnya. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya untuk mencegah timbulnya masalah gizi pada anak-anak tersebut, perlu disosialisasikan pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal.

## 2. METODE PELAKSANAAN

### 2.1 Sasaran

Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Guru, Orangtua murid, Murid TK Islam Sanimah Cempaka Putih Jakarta Pusat.

### 2.2 Bentuk Kegiatan

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam 3 tahapan yang dilaksanakan secara berkesinambungan, yaitu:

- 1) **Tahap 1:** Pelatihan kepada Guru-guru TK Islam Sanimah dalam bentuk edukasi interaktif
  - Waktu : 15 Juli 2020
  - Jam : 10.00-12.30 WIB
  - Tempat: melalui media Zoom
  - Kegiatan:
    - 1) Pelaksanaan *pre-test* dengan kuesioner sebelum dilakukan pelatihan kader Guru TK
    - 2) Melatih para kader Guru TK dengan menggunakan media powerpoint
    - 3) Metode untuk mengetahui peningkatan pengetahuan adalah dengan melakukan *post-test* dengan kuesioner.
    - 4) Guru TK yang memiliki peningkatan pengetahuan yang signifikan akan menjadi kader yang akan memberikan edukasi kepada orangtua murid dan peserta didiknya.
- 2) **Tahap 2:** Penyuluhan Gizi Seimbang kepada orangtua murid TK Islam Sanimah oleh kader Guru melalui media Zoom
  - Waktu : 18 Juli 2020
  - Jam : 08.00-12.00 WIB
  - Tempat: melalui media Zoom
  - Kegiatan:
    - 1) Metode penyuluhan oleh Guru-guru yang sudah mendapatkan pelatihan mengenai gizi seimbang, menggunakan media powerpoint.
    - 2) Pengetahuan orangtua setelah penyuluhan dinilai dari kuesioner.
- 3) **Tahap 3:** Kegiatan aktivitas fisik bertanam sayur dan buah untuk murid TK Islam Sanimah sebagai bentuk penerapan Pilar Gizi Seimbang di rumah masing-masing.
  - Metode edukasi aktifitas fisik dengan mengajarkan cara menanam sayuran dan buah organik diharapkan dapat lebih mudah dipahami oleh anak usia prasekolah, karena dengan bermain anak-anak merasa senang dan mampu berkonsentrasi lebih lama sehingga kemampuan mengingat mereka menjadi lebih baik

### 2.3 Penilaian keberhasilan

Metode evaluasi dan monitoring kegiatan pengabdian pada masyarakat ini berupa pre test dan post test. Pre test dilakukan sebelum kegiatan pelatihan Guru TK. Pre test berupa kuesioner untuk mengetahui pengetahuan awal peserta mengenai gizi seimbang. Post test dilakukan setelah kegiatan pelatihan. Guru dengan peningkatan pengetahuan yang signifikan dapat menjadi kader. Selanjutnya kader Guru TK akan memberikan edukasi kepada orangtua

murid dan peserta didiknya. Kemudian siswa akan melakukan aktifitas fisik bertanam sayur dan buah.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil

##### 3.1.1 Kaderisasi Guru Tk Islam Sanimah

Guru TK Islam Sanimah terdapat 5 orang, yang bertugas mengajar dalam kelas TK A dan Tk B. Responden dengan pengetahuan yang tergolong baik dapat menjadi kader dalam mensosialisasikan Gizi Seimbang kepada orangtua murid.

**Tabel 1** Hasil pre-test dan post-test Guru TK Islam Sanimah

Pengetahuan	Pre-Test	Post Test	p-value
	n (%)	n (%)	
Baik	0 (0 %)	3 (60 %)	0,08
Cukup	5 (100%)	2 (40 %)	
Kurang	0 (0%)	0 (0%)	
Jumlah	5 (100%)	5 (100%)	

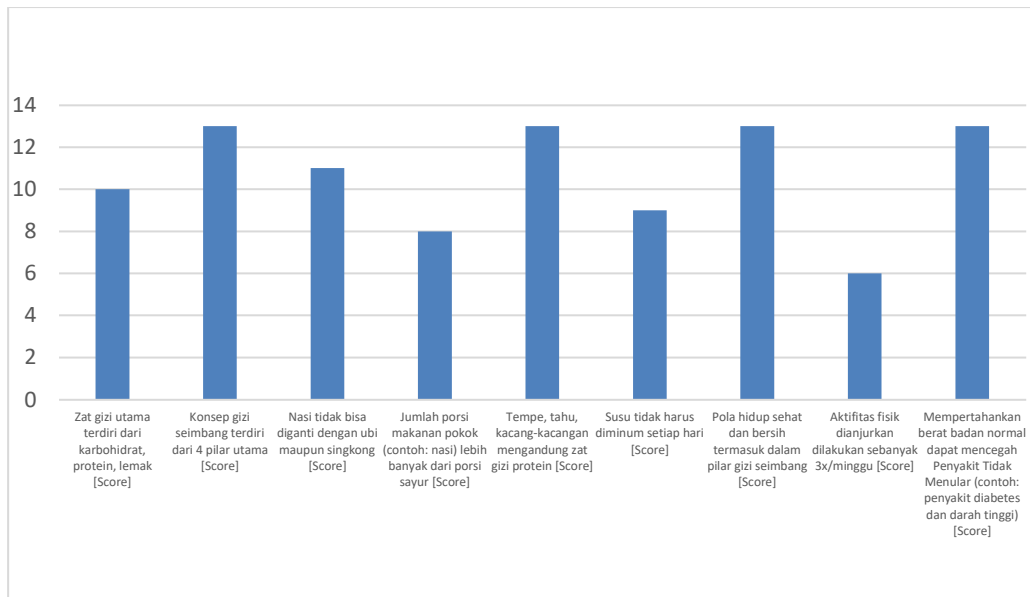
Hasil pre-test dan post-test yang telah dilakukan menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan pada guru TK Islam Sanimah mengenai Gizi Seimbang. Hasil analisa paired t-test menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan guru sebelum dan sesudah diberi edukasi mengenai gizi seimbang ( $p > 0,05$ )

##### 3.1.2 Edukasi Kepada Orangtua Murid

**Tabel 2** Hasil post-test orangtua murid TK Islam Sanimah

Pengetahuan	Jumlah Responden
	n (%)
Baik	6 (46,2%)
Cukup	7 (53,8%)
Kurang	0 (0%)
Jumlah	13 (100%)

Hasil post-test yang telah dilakukan menunjukkan pengetahuan orangtua murid setelah diberikan edukasi oleh kader guru tergolong cukup (53,8%) dan baik (46,2%).



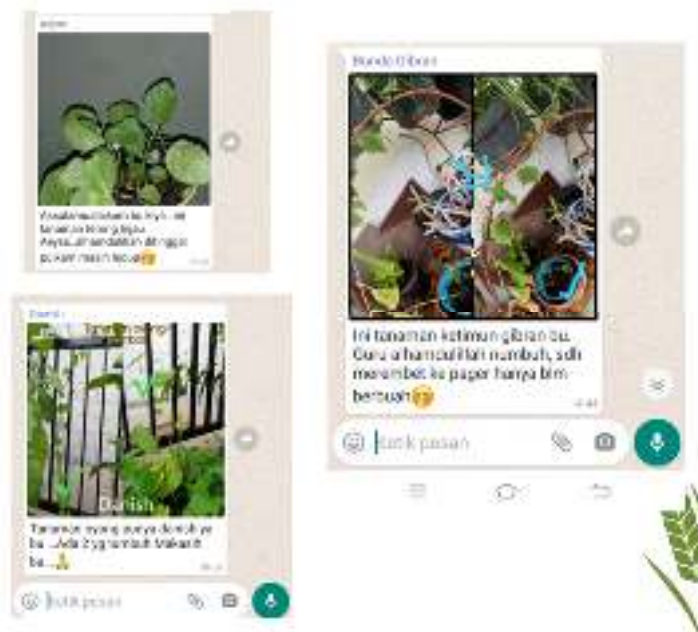
Gambar 1. Distribusi pengetahuan mengenai Gizi Seimbang pada orangtua murid TK Islam Sanimah

### 3.1.3 Edukasi Kepada Murid

Tahap edukasi kepada murid dilakukan melalui penerapan aktivitas fisik dengan media bertanam sayur dan buah. Program ini dilakukan secara terus-menerus dan dilakukan evaluasi setelah 3 bulan



Gambar 2. Murid TK Islam Sanimah melakukan aktifitas fisik menanam sayur dan buah



Gambar 3. Evaluasi penerapan Gizi Seimbang oleh murid TK Islam Sanimah setelah 3 bulan

### 3.2 Pembahasan

Asupan gizi pada anak usia prasekolah sangat penting karena merupakan fondasi untuk kesehatan jangka panjang, juga kekuatan dan kemampuan perkembangan intelektualnya. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya untuk mencegah timbulnya masalah gizi pada anak-anak tersebut, perlu disosialisasikan pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal. Di Indonesia, khususnya pada anak-anak, masih mengalami masalah gizi ganda (double burden), yaitu pada waktu yang sama sebagian anak mengalami kekurangan gizi dan sebagian lainnya mengalami kelebihan gizi. Masalah kurang gizi diantaranya Kurang Energi Protein, Anemia Gizi Besi, Kurang Vitamin A dan Gangguan Akibat Kurang Iodium (Depkes, 2008).

Anak sekolah masih mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga membutuhkan konsumsi pangan yang cukup dan bergizi seimbang. Salah satu komponen gizi seimbang bagi anak sekolah yang harus dipenuhi adalah konsumsi pangan yang beraneka ragam, yaitu mengandung karbohidrat, protein, lemak, air, vitamin, mineral, dan serat. Dibandingkan dengan standar angka kecukupan gizi untuk anak umur 7-12 tahun, asupan energi dan protein baru mencapai antara 71,6% - 89,1% dan antara 85,1% - 137,4% dari angka kecukupannya. (KemenKes, 2018)

Pelaksanaan kaderisasi guru TK Islam Sanimah dilaksanakan melalui media zoom. Sebelum dan sesudah pelatihan kader dilakukan test untuk melihat peningkatan pengetahuan pada peserta kaderisasi. Tabel 1 menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan pada kader guru. Dari 5 peserta kaderisasi, dipilih perwakilan dengan nilai terbaik untuk memberikan penyuluhan kepada orangtua murid.

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan pada Guru setelah pelatihan kader tidak meningkat secara signifikan. Hal ini dikarenakan pada uji pre-test diketahui bahwa pengetahuan dasar guru-guru mengenai konsep gizi seimbang sudah cukup memadai. Diharapkan Guru dapat meneruskan ilmu mengenai gizi seimbang yang didapat kepada murid, orangtua murid, keluarga, dan lingkungan sekitar.

Kegiatan selanjutnya adalah memberikan edukasi kepada orangtua Murid TK Islam Sanimah. Edukasi gizi seimbang diberikan oleh kader guru TK Islam Sanimah. Edukasi dilakukan via daring menggunakan media Zoom. Tes diberikan sesudah edukasi untuk mengukur tingkat pengetahuan orangtua murid.

Data dari *Riskesdas* (KemenKes, 2018) menunjukkan 95,5 persen masyarakat Indonesia sangat kurang makan *sayur* dan buah. Mengalami peningkatan dari tahun 2013 dengan prevalensi 93,5 persen. Konsumsi sayur dan buah yang rendah menyebabkan asupan serat tidak mencukupi. Hal ini ditunjukkan pula oleh penelitian Sartika (2011) pada siswa SD/MI di kota Depok bahwa asupan serat harian anak masih dinyatakan ‘rendah’ yaitu sebesar 6,42g - 7,18g. Angka ini masih jauh dari anjuran gizi yang 20g - 30 g per kapita per hari.

Setelah dilakukan edukasi, merujuk pada hasil test pada Gambar 1, pemahaman mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur sebagai sumber vitamin dan mineral tubuh menunjukkan hasil yang baik. Hal ini tergambar dari distribusi pengetahuan orangtua siswa mengenai pertanyaan “zat gizi utama yang dibutuhkan adalah karbohidrat, protein, dan lemak” , “Jumlah porsi makanan pokok (contoh: nasi) lebih banyak dari porsi sayur.” Menunjukkan Sebagian besar orangtua siswa sudah menjawab betul. Diharapkan dengan adanya peningkatan tersebut dapat membangun sikap positif dalam penerapan gizi seimbang dan pola hidup bersih dan sehat.

Guru dan orangtua yang sudah dibekali dengan pedoman gizi seimbang diharapkan dapat meneruskan kepada orang disekitarnya, termasuk murid TK Sanimah. Untuk itu dalam penerapan gizi seimbang pada murid TK Sanimah telah diinstruksikan untuk melakukan aktifitas fisik yaitu menanam buah dan sayur. Video yang dikirimkan merupakan salah satu penerapan prinsip gizi seimbang dan pengenalan makanan sehat dan bergizi sejak dini pada anak-anak TK Islam Sanimah.

Kebutuhan zat gizi anak usia 2-5 tahun sangat tinggi karena berada pada masa *growth spurt*. Asupan gizi pada anak usia prasekolah sangat penting karena merupakan fondasi untuk kesehatan jangka panjang, juga kekuatan dan kemampuan perkembangan intelektualnya. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya untuk mencegah timbulnya masalah gizi pada anak-anak tersebut, perlu disosialisasikan pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal

Tahap ketiga dari pengabdian kepada masyarakat ini memberikan edukasi pada anak melalui penerapan aktivitas fisik, sehingga siswa dapat belajar sambil bermain. Gambar 3 dan 4 menunjukkan konsistensi siswa dalam menerapkan pilar gizi seimbang. Dengan kegiatan menanam sayur dan buah diharapkan siswa mengetahui makanan yang sehat serta bergizi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Teori psikososial dari Erikson mengungkapkan perilaku anak pada usia pra-sekolah berada pada fase inisiatif dan rasa bersalah. Pada usia ini anak memiliki rasa ingin tahu dan daya imajinasinya berkembang. Pada tahap ini anak mencoba untuk meniru tingkah laku atau perilaku orang dewasa dan sekitarnya, pada akhirnya akan berpengaruh pada pengetahuan, sikap dan tindakan kesehatan anak.(Krismawati, 2018)

#### 4. KESIMPULAN

Program pelatihan dan edukasi mengenai makanan sehat dan gizi seimbang telah berlangsung baik dan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif guru, orangtua murid, serta murid prasekolah terhadap penerapan Gizi Seimbang. Pelatihan kepada kader-kader guru diharapkan dapat meneruskan edukasi yang berkelanjutan kepada murid, keluarga, dan lingkungan sekitar. Edukasi murid prasekolah dengan berupa menanam sayur dan buah organik dapat memperkenalkan makanan sehat bersamaan dengan meningkatkan aktivitas fisiknya. Sesuai dengan usia anak prasekolah, dengan aktifitas fisik seorang anak dapat belajar banyak hal, karena dengan bermain anak-anak merasa senang dan mampu berkonsentrasi lebih lama sehingga kemampuan mengingat mereka menjadi lebih baik.

Program ini sebaiknya perlu dilakukan *follow up* secara berkala dan dikembangkan, sehingga dapat mencakup komunitas masyarakat yang lebih besar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- BAPPENAS (2006) *Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi 2006-2010*.
- Davidson, S. M., Dwiriani, C. M. and Khomsan, A. (2018) 'Densitas Gizi dan Morbiditas serta Hubungannya dengan Status Gizi Anak Usia Prasekolah Pedesaan', *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), p. 251. doi: 10.30597/mkmi.v14i3.4551.
- Delima, R., Arianti, N. K. and Pramudyawardani, B. (2015) 'Identifikasi Kebutuhan Pengguna Untuk Aplikasi Permainan Edukasi Bagi Anak Usia 4 Sampai 6 Tahun', *Jurnal Teknik Informatika dan Sistem Informasi*, 1(1).
- Kemenkes, R. (2018) 'Hasil Utama Rikesdas', *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), p. 085201. doi: 10.1088/1751-8113/44/8/085201.
- KemenKes, R. (2018) 'Hasil utama RISKESDAS 2018', *Jakarta: Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) 'BUKU PANDUAN Gerakan Masyarakat Hidup Sehat', *Kemenkes RI*, pp. 1–47. Available at: <http://promkes.kemkes.go.id/germas>.
- Kementrian Kesehatan RI (2014) 'Pedoman PGSKesehatan', *Pedoman Gizi Seimbang*, pp. 1–99.
- Krismawati, Y. (2018) 'Teori Psikologi Perkembangan Erik H. Erikson dan Manfaatnya Bagi Tugas Pendidikan Kristen Dewasa Ini', *Kurios*, 2(1), p. 46. doi: 10.30995/kur.v2i1.20.
- Ramadani, R. F. (2014) *GAMBARAN STATUS GIZI PADA ANAK PRASEKOLAH Di TK Ar-Ridho Desa Sidoharjo Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo*. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO.



