

Edukasi Pentingnya Pangan Sehat untuk Anak Usia Dini Bagi Orang Tua dan Guru Di Tk Insani 1, Bekasi

Tantry Febrinasari^{1*}, Andini Putri Riandani², Supriyati³

^{1,2,3}Universitas Pelita Bangsa

*E-mail: tantryfebrinasari@pelitabangsa.ac.id

Diterima : 15 Maret 2022

Direvisi : 05 April 2023

Dipublikasikan : 30 April 2023

Abstrak

Anak usia dini sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Gizi merupakan salah satu faktor mutlak yang diperlukan oleh tubuh dan memegang peranan penting dalam menunjang tumbuh kembang serta kesehatan anak usia dini secara optimal. Setiap harinya anak usia dini memerlukan asupan gizi yang cukup dan seimbang. Orang tua dan guru sebagai lingkungan terdekat anak memiliki peran sangat sentral terhadap pemenuhan gizi anak yakni dengan memberikan pangan yang sehat sehingga asupan gizi yang dibutuhkan tercukupi dengan baik. Permasalahannya, pemahaman orang tua terhadap pentingnya memberikan asupan pangan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan anak usia dini masih sangat terbatas sehingga praktiknya cenderung tidak maksimal. Salah satu permasalahan yang sering terjadi di lingkungan anak usia dini adalah banyak orang tua yang kurang bijak dalam memberikan produk pangan kemasan atau *junkfood* yang minim gizi pada anak. Kegiatan seminar edukasi pentingnya pangan sehat bagi anak usia dini ini diadakan di TK Insani 1, Kecamatan Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi. Kegiatan ini dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan para peserta seminar, yang merupakan orang tua murid dan guru, tentang pentingnya pangan sehat dan gizi seimbang anak usia serta mampu memahami konsep konsumsi berkesadaran/*mindful consumption* sehingga anak usia dini memiliki pola makan yang lebih sehat dengan gizi yang cukup dan seimbang untuk menunjang tumbuh kembang serta kesehatannya secara optimal.

Kata kunci: Anak Usia Dini, Seminar Edukasi, Pangan Sehat, Konsumsi Berkesadaran

Abstract

Early childhood is a period of rapid growth and development. Nutrition is one of the absolute factors that plays an important role in optimally supporting the growth, development, and health of early childhood. Every day, children need sufficient and balanced nutritional intake. Parents and teachers as the child's closest environment have a central role in fulfilling children's nutrition by providing healthy food so that the nutritional intake is properly fulfilled. The problem is that parents' understanding of the importance of providing healthy food intake is still very limited so the practice tends to be not optimal. One of the problems that often occurs in the early childhood environment is that many parents are not wise in giving packaged food products or junk food that lacks nutrition to their children. This educational seminar about the importance of healthy food for early childhood was held at TK Insani 1, Tambun Selatan District, Bekasi Regency. This seminar was intended to increase the knowledge of seminar participants, who are parents of students and teachers of kindergarten, about the importance of healthy food and balanced nutrition for children and also to make them understand the concept of mindful consumption so that children have a healthier diet with adequate and balanced nutrition to support their growth, development, and health optimally.

Keywords: *Early Childhood, Educational Seminar, Healthy Food, Mindful Consumption*

PENDAHULUAN

Anak usia dini berada pada masa yang disebut dengan masa keemasan atau *golden age*. Hal ini dikarenakan pertumbuhan dan perkembangan seorang anak pada rentang usia tersebut sedang terjadi secara pesat, baik fisik maupun psikologisnya. Oleh karena itu, proses tumbuh kembangnya perlu didukung secara optimal, salah satunya dengan pemenuhan gizi yang baik (Adante, 2018). Peraturan Presiden Nomor 60 tahun 2013 tentang Pengembangan Anak Usia Dini Holistik-Integratif menyatakan bahwa peningkatan kualitas sumber daya manusia dalam pencapaian tumbuh kembang optimal sangat ditentukan oleh kualitas perkembangan anak selama periode usia dini yaitu sejak janin sampai anak berusia 6 (enam) tahun. Untuk menjamin pemenuhan hak tumbuh kembang anak usia dini, diperlukan salah satu upaya melalui peningkatan kesehatan dan gizi, di samping perawatan, pengasuhan, perlindungan, kesejahteraan, dan rangsangan pendidikan.

Anak pada rentang usia dini juga merupakan masa-masa yang rentan terhadap serangan penyakit, baik virus maupun bakteri (Hasdianah, 2014). Oleh karena itu, setiap harinya anak usia dini memerlukan gizi yang cukup dan seimbang, yakni susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal (Adante, 2018). Pemenuhan gizi yang cukup dan seimbang akan membentuk sistem imunitas yang kuat sehingga anak tetap sehat dan memiliki tumbuh kembang yang optimal.

Berbagai permasalahan kesehatan dan gizi anak usia dini banyak terjadi salah satunya dipengaruhi oleh pola asuh orang tuanya. Padahal, orang tua memiliki peran yang sangat penting bagi kesehatan dan gizi anak, yakni dengan memberikan pangan yang sehat sehingga asupan gizi yang dibutuhkan tercukupi dengan baik. Permasalahannya, pemahaman orang tua terhadap pentingnya memberikan asupan pangan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan anak usia dini masih sangat terbatas sehingga praktiknya cenderung tidak maksimal. Salah satu permasalahan yang sering terjadi di lingkungan anak usia dini adalah banyak orang tua yang kurang bijak dalam memberikan produk pangan kemasan atau *junkfood* yang minim gizi pada anak sehingga banyak dijumpai berbagai masalah gizi pada anak usia dini, seperti gizi kurang, gizi lebih, defisiensi mineral, dan juga peningkatan resiko beberapa penyakit, yang

pada akhirnya menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan anak (Herawati, 2020; Inten, 2019)

Dengan demikian, praktik pemberian asupan makanan untuk memenuhi kebutuhan kesehatan dan gizi anak usia dini harus dilakukan secara tepat dan sadar, yakni dengan memperhatikan kualitas dan kuantitasnya sesuai dengan yang dibutuhkan oleh anak. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menerapkan konsumsi berkesadaran/*mindful consumption* dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam memberikan asupan makanan untuk anak usia dini. Konsumsi berkesadaran adalah sebuah konsep dalam pikiran yang mendasari perilaku seseorang dalam mengonsumsi atau membeli suatu produk pangan (Septiani, 2021). Melalui penerapan konsep ini, para orang tua diharapkan dapat memastikan anak mengonsumsi makanan bergizi dan seimbang serta secara bijak membatasi produk pangan kemasan minim gizi yang memiliki banyak dampak negatif pada kesehatan anak usia dini.

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk kegiatan seminar edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua dan guru tentang pentingnya pangan sehat dan gizi seimbang anak usia dini merupakan salah satu solusi yang perlu dilakukan. Dengan memiliki pengetahuan yang memadai, harapannya orang tua dan guru dapat peduli dan berperan aktif dalam memenuhi kebutuhan dan kesehatan gizi anak usia dini supaya imunitas tubuhnya meningkat, terlebih akhir-akhir ini serangan infeksi berbagai virus dan bakteri sedang banyak terjadi terutama yang menjangkit anak-anak.

Kegiatan seminar edukasi ini berlokasi di TK Insani 1 yang merupakan salah satu lembaga pendidikan formal untuk anak usia dini usia 4-6 tahun yang terdapat di Desa Setia Mekar, Kecamatan Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang permasalahan yang sudah dipaparkan, orang tua murid dan guru-guru di TK Insani 1 menjadi target yang tepat untuk diadakannya kegiatan seminar edukasi mengenai praktik pemberian asupan pangan yang sehat pada anak usia dini.

METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam pengabdian ini berupa seminar edukasi secara langsung atau tatap muka mengenai “Pentingnya Pangan Sehat untuk Anak Usia Dini

bagi Orang Tua dan Guru” yang dilakukan dalam 3 tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan penilaian.

Tahap pertama, yakni persiapan, meliputi pembuatan proposal yang akan diajukan ke DPPM Universitas Pelita Bangsa dan penandatanganan kontrak dengan pihak DPPM Universitas Pelita Bangsa, kemudian observasi, survei dan koordinasi dengan lembaga terkait izin pelaksanaan kegiatan seminar edukasi, perancangan materi seminar, serta persiapan prosedur dan teknis pelaksanaan, termasuk penyebaran undangan bagi orang tua murid dan guru. Tahap kedua, yakni pelaksanaan, meliputi kegiatan seminar edukasi tentang pentingnya pangan sehat pada anak usia dini bagi orang tua dan guru TK Insani 1 dalam bentuk ceramah, tanya jawab, dan diskusi. Tahap ketiga, yakni tahap penilaian proses dan hasil yang diperoleh oleh peserta melalui pengadaaan *pre-test* sebelum kegiatan seminar dimulai dan *post-test* setelah kegiatan seminar selesai. Perbandingan hasil antara *pre-test* dan *post-test* tersebut kemudian dievaluasi untuk mengetahui sejauh mana penguasaan materi peserta setelah dilaksanakannya seminar.

Metode ceramah digunakan dalam kegiatan edukasi untuk menyampaikan materi tentang pentingnya pangan sehat pada anak usia dini. Metode tanya jawab digunakan untuk memberikan kesempatan pada peserta untuk berpartisipasi dan melengkapi pemahaman tentang materi yang disampaikan. Metode diskusi digunakan untuk menuntun peserta dalam menemukan gizi yang dibutuhkan anak.

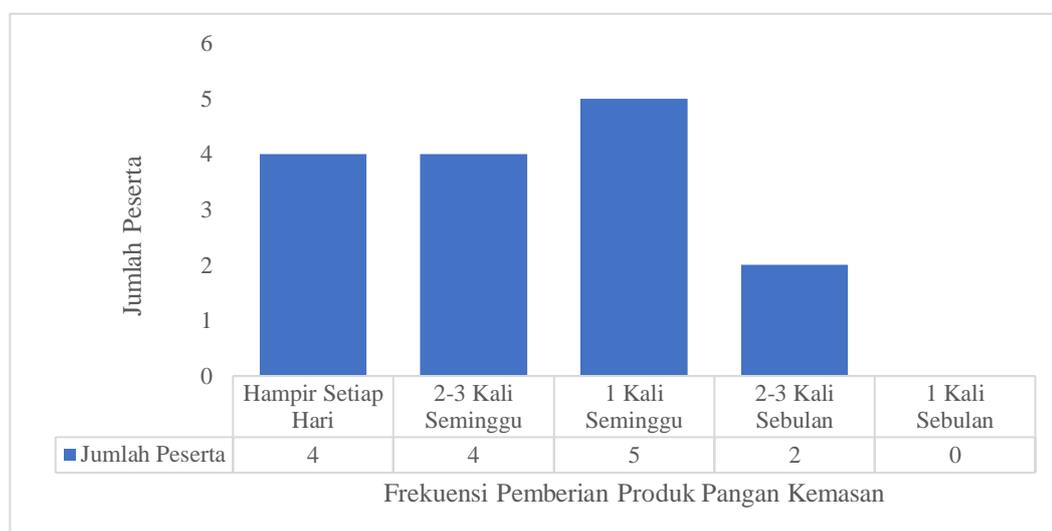
HASIL



Gambar 1. (a) Peta Lokasi dan (b) Tempat Pelaksanaan Seminar Edukasi (TK Insani 1)

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berupa seminar dilakukan secara *hybrid*, yakni sebagian pembicara melakukan seminar dengan tatap muka/langsung dan sebagian yang lain secara daring melalui *google meet* yang ditampilkan pada layar proyektor. Kegiatan seminar dilakukan pada tanggal 20 Desember 2022 jam 09.00–12.00 WIB yang bertempat di TK Insani 1, Kecamatan Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi. Kegiatan seminar diikuti oleh 15 peserta yang terdiri dari 12 orang tua murid dan 3 guru. Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan kondusif serta sesuai dengan waktu yang telah ditentukan dalam *rundown* pelaksanaan.

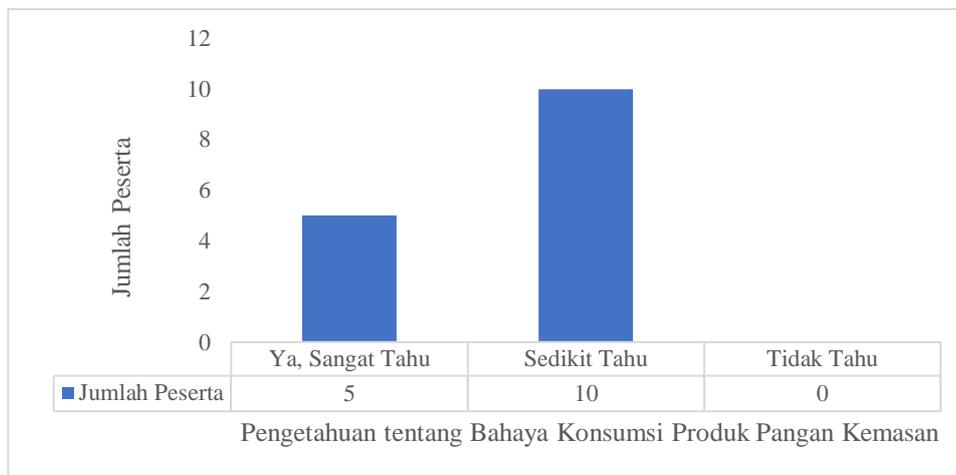
Sebelum seminar dimulai, para peserta diberikan lembar *pre-test* untuk mengetahui seberapa sering anak diberikan produk pangan kemasan dan sejauh mana pengetahuan para peserta tentang bahayanya mengonsumsi produk pangan kemasan bagi anak usia dini dan pentingnya konsumsi berkesadaran/*mindful consumption*.



Gambar 2. Hasil *Pre-test* tentang Frekuensi Pemberian Produk Pangan Kemasan oleh Orang Tua pada Anak Usia Dini

Berdasarkan hasil *pre-test* pada Gambar 2, hasil *pre-test* menunjukkan dari 15 peserta, ada 4 peserta (26,67%) yang hampir setiap hari memberikan produk pangan kemasan pada

anaknya, 4 peserta (26,67%) yang sebanyak 2-3 kali seminggu memberikan produk pangan kemasan pada anaknya, 5 peserta (30%) yang sebanyak 1 kali seminggu memberikan produk pangan kemasan pada anaknya, 2 peserta (13,33%) yang sebanyak 2-3 kali sebulan memberikan produk pangan kemasan pada anaknya, dan tidak ada peserta (0%) yang sebanyak 1 kali sebulan memberikan produk pangan kemasan pada anaknya.



Gambar 3. Hasil *Pre-test* tentang Pengetahuan Orang Tua dan Guru tentang Bahaya Konsumsi Produk Pangan Kemasan pada Anak Usia Dini

Berdasarkan hasil *pre-test* tentang pengetahuan orang tua dan guru tentang bahaya konsumsi produk pangan kemasan pada anak usia dini (Gambar 3) menunjukkan bahwa dari 15 peserta, ada 5 peserta (30%) yang sangat tahu tentang bahaya mengonsumsi produk pangan kemasan pada anak usia dini dan 10 peserta (70%) yang sedikit tahu tentang bahaya mengonsumsi produk pangan kemasan pada anak usia dini.

PEMBAHASAN

Hasil *pre-test* menunjukkan masih banyaknya para orang tua dan guru yang sering memberikan produk pangan kemasan, terutama yang minim gizi, pada anaknya. Selain itu, sebagian besar peserta dapat menjawab bahaya mengonsumsi produk pangan kemasan pada anak usia dini, yakni dapat menyebabkan kecanduan mengonsumsi produk pangan kemasan serta dapat memicu berbagai penyakit, seperti hipertensi, jantung, diabetes, batuk dan radang, kanker, dan obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua dan guru sudah

paham akan dampak negatif yang akan timbul jika sering mengonsumsi produk pangan kemasan secara berkala, terutama pada anak usia dini. Namun, para orang tua dan guru hanya mengetahui bahaya konsumsi pangan kemasan secara luas tanpa mengetahui penyebabnya sehingga sulit untuk mengatasinya.

Selain itu, pengetahuan yang belum memadai tentang pentingnya memberikan asupan yang sehat untuk anak menyebabkan para orang tua dan guru belum memiliki kesadaran secara penuh akan pentingnya memperhatikan nilai gizi dan manfaat pada setiap produk pangan yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari sehingga sulit membatasi konsumsi produk pangan kemasan secara bijak. Hal ini dapat ditunjukkan pada hasil *pre-test* yang menunjukkan hanya sedikit peserta yang dapat menjelaskan tentang konsep konsumsi berkesadaran/*mindful consumption* dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu, kegiatan seminar ini secara khusus bertujuan memberikan edukasi bagaimana cara menerapkan konsumsi berkesadaran sehingga nantinya mampu secara bijak membatasi konsumsi produk pangan kemasan, terutama yang minim gizi, dan mulai untuk menerapkan pola makan yang sehat dengan gizi yang cukup dan berimbang. Kegiatan ini dilakukan dengan memaparkan tiga materi oleh tiga pembicara yang merupakan dosen dari Fakultas Teknik, Universitas Pelita Bangsa (Gambar 4). Materi yang dipaparkan yaitu meliputi:

1. Pentingnya penerapan konsumsi berkesadaran/*mindful consumption* serta bijak konsumsi produk pangan kemasan untuk anak usia dini,
2. Pentingnya membaca label pada kemasan produk pangan,
3. Beberapa tips penyiapan bekal praktis untuk anak dengan menu sehat.



Gambar 4. Pelaksanaan Seminar secara *Hybrid* oleh Tiga Pembicara/Narasumber

Para peserta sangat antusias mengikuti seminar yang dapat terlihat dari banyaknya peserta yang terlibat dalam sesi tanya-jawab (Gambar 5). Pertanyaan yang diberikan oleh para peserta juga relevan terhadap permasalahan tentang bagaimana cara penyiapan dan pengolahan makanan yang tepat dan sehat untuk anak agar terpenuhi gizinya dengan baik serta terhindar dari beberapa dampak negatif yang ditimbulkan akibat kandungan-kandungan yang terdapat pada produk pangan kemasan.



Gambar 5. Sesi Tanya-Jawab oleh Para Peserta Seminar

Setelah seminar selesai, para peserta kembali mengerjakan *post-test* dengan pertanyaan yang serupa dengan *pre-test* untuk mengetahui apakah para peserta memahami materi seminar yang diberikan. Hasil *post-test* yang diperoleh menunjukkan para peserta cukup menunjukkan pengetahuan yang meningkat mengenai bahaya mengonsumsi produk pangan kemasan dan penyebab-penyebabnya serta mampu menjelaskan mengenai konsep konsumsi berkesadaran pada anak usia dini. Luaran yang diharapkan setelah kegiatan seminar ini adalah para orang tua mampu menerapkan konsumsi berkesadaran dan pola makan yang lebih sehat dengan gizi yang cukup dan seimbang untuk anak dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa kegiatan seminar edukasi tentang pentingnya pangan sehat untuk anak usia dini yang diperoleh dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* dapat disimpulkan bahwa kegiatan tersebut sudah sesuai dengan yang diharapkan, yakni para peserta, yang merupakan orang tua murid dan

guru, mampu memahami bahaya mengonsumsi produk pangan kemasan yang minim gizi, dan penyebab-penyebabnya serta mampu menjelaskan mengenai konsep konsumsi berkesadaran/*mindful consumption* pada anak usia dini dengan lebih baik. Luaran yang diharapkan setelah kegiatan seminar ini adalah para orang tua mampu menerapkan konsumsi berkesadaran secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari sehingga anak usia dini memiliki pola makan yang lebih sehat dengan gizi yang cukup dan seimbang untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Universitas Pelita Bangsa, DPPM, Fakultas teknik, Prodi Teknologi Hasil Pertanian, Prodi Teknologi Industri, dan juga kepada pihak mitra (TK Insani 1) atas kerjasama dan dukungannya sehingga kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adante. (2018). Pentingnya Asupan Gizi dan Makanan Sehat bagi Perkembangan Anak Usia Dini. <https://anggunpaud.kemdikbud.go.id/index.php/berita/index/20181121140316/Pentingnya-Asupan-Gizi-dan-Makanan-Sehat-Bagi-Perkembangan-Anak-Usia-Dini>. (Diakses 28 October 2022).
- Hasdianah, H.S.S. dan Peristyowati, Y. (2014). Gizi, Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Herawati, A.N. (2020). Pengawasan Asupan Gizi Anak Usia Dini di Lembaga PAUD oleh Pendidik Melalui Program “MUSIM SEMI”. *Jurnal Ilmiah PESONA PAUD* 7(2): 114-123. <https://doi.org/10.24036/107660>.
- Inten, D.N. dan Permatasari A.N. (2019). Literasi kesehatan pada anak usia dini melalui kegiatan eating clean. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 3(2): 366-376. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.188>.
- Septiani, S. (2021). Ahli Gizi: Sadar dan Bijak saat Memilih dan Mengonsumsi Makanan. <https://mediaindonesia.com/humaniora/396077/ahli-gizi-sadar-dan-bijak-saat-memilih-dan-mengonsumsi-makanan>. (Diakses 31 Oktober 2022)