

## PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI GIZI SEIMBANG MENGUNAKAN ACTIVITY BOOK PADA ANAK PRE SCHOOL DI KOTA PEKANBARU

Yessi Marlina<sup>1)\*</sup>, Dewi Erowati<sup>1)</sup>

<sup>1)2)</sup>Program Studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Riau

\*Corresponding author: [yessi.marlina@pkr.ac.id](mailto:yessi.marlina@pkr.ac.id)

### ABSTRAK

#### Informasi Artikel

Terima : 30/05/2021

Revisi : 22/11/2021

Disetujui : 21/12/2021

**Kata Kunci:** anak pra sekolah; gizi seimbang; isi piringku; *activity book*

Anak usia pra sekolah termasuk ke dalam golongan rawan gizi, asupan makanan akan mempengaruhi status gizi dan anak rentan mengalami infeksi penyakit jika tidak mencukupi kebutuhan. Anak usia prasekolah belum mampu memenuhi kebutuhan gizinya secara mandiri namun sudah memiliki sikap tersendiri terhadap makanan. Oleh karena itu perlu dilakukan pengenalan terhadap makanan sehat dan bergizi sejak dini untuk meningkatkan kesukaan mereka terhadap makanan sehat dan bergizi, karena salah satu fondasi untuk kesehatan jangka panjang, kekuatan dan kemampuan perkembangan intelektual anak adalah tercukupinya asupan gizi pada anak prasekolah. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan edukasi mengenai Gizi Seimbang pada anak-anak prasekolah di PAUD dan TK First Dinara Pekanbaru. Kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan (*zoom*) dan pengolahan menu (video) yang melibatkan orang tua serta guru. Evaluasi kegiatan dilakukan dalam bentuk *pre-post test* menggunakan *activity book* dan para siswa juga diminta menampilkan foto menu makanannya sebagai bentuk evaluasi terhadap penerapan Gizi Seimbang (Isi Piringku). Terjadi peningkatan pengetahuan siswa (81,82%) dan para siswa telah menampilkan menu makan sesuai kriteria Isi Piringku ke dalam menu makanannya (59,09%).

### PENDAHULUAN

Anak usia pra sekolah termasuk ke dalam golongan rawan gizi, karena rentan mengalami gangguan gizi dan infeksi penyakit (Pritasari, Damayanti, and Lestari 2017). Pentingnya pengaruh asupan gizi pada anak prasekolah bermanfaat pada kesehatan anak saat dia beranjak dewasa, asupan gizi yang baik

juga bermanfaat pada peningkatan kemampuan intelektual anak. Apabila anak memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang berjalan secara optimal pada masa kecilnya, diharapkan pada masa dewasa anak akan menjadi manusia berkualitas (Mansur 2019). Asupan makan akan mempengaruhi status gizi jika kebutuhan sehari tidak

mencukupi. Berdasarkan hasil RISKESDAS tahun 2018, prevalensi balita gizi kurang 13,8%, gizi buruk 3,9%, pendek 30,8%, kurus 10,2% dan gemuk 8%.

Anak usia pra sekolah belum mampu memenuhi kebutuhan gizinya secara mandiri, sehingga masih sangat bergantung pada orang dewasa di lingkungan terdekatnya seperti keluarga (Gregory, Paxton, and Brozovic 2010). Ibu merupakan faktor yang berperan penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi pada anak. Hasil penelitian (Sili, Yudiernawati, and Lasri 2016) menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan ibu tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang terhadap status gizi anak usia pra sekolah di TK Dharma Wanita Tlogomas Malang. Selain faktor ibu, anak itu sendiri juga berperan penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi diri mereka sendiri. Walaupun mereka belum mampu memenuhi kebutuhan gizinya secara mandiri, anak usia pra sekolah sudah memiliki sikap tersendiri terhadap makanan. Anak cenderung menjadi “*picky eater*”, memilih untuk mengkonsumsi makanan yang disukai dan tidak mengkonsumsi makanan yang tidak disukai. *Picky eater* mengkonsumsi asupan makan yang kurang bervariasi dan umumnya rendah sayuran, buah, makanan kaya protein dan serat akibat adanya penolakan makanan (Cooke, Carnell, and Wardle 2006).

Pengenalan mengenai pola makan yang sehat sebaiknya dimulai sejak usia dini, salah satu bentuk edukasi yang dapat dilakukan berupa pengenalan Gizi Seimbang. Suyadi tahun 2010 menyatakan bahwa pengetahuan dapat dibangun melalui kegiatan atau aktifitas pembelajaran. Pengetahuan anak diperoleh dari hasil interaksi anak dengan lingkungannya dan sesuai dengan kemampuan berpikir anak.

Anak akan memiliki struktur mental yang kompleks jika menemukan pengalaman baru dalam kegiatan atau aktifitas yang dilakukannya. Manfaat yang anak dapatkan dalam kegiatan yang telah dilakukannya akan memiliki kesempatan bagi anak untuk mengetahui sifat objek yang berada didepannya dengan cara mengamati, menyentuh, dan mendengarkan. Pengalaman yang didapatkan anak secara langsung melalui objek tersebut bermanfaat bagi anak dalam proses berpikirnya.

Pendidikan Anak Usia Dini atau PAUD adalah salah satu jenjang pendidikan bagi anak yang berusia 0 hingga 6 tahun (Masitoh, Ocih, and Heny 2007). Metode pembelajaran yang dilakukan di paud adalah bermain sambil belajar. Bermain adalah kegiatan yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Menurut Linda (2006), bermain akan anak membentuk suatu peluang agar anak dapat melakukan kegiatan yang diminatinya. Situasi tersebut akan membuat anak belajar. Bermain harus dilakukan dengan rasa senang, sehingga semua kegiatan bermain yang menyenangkan akan menghasilkan proses belajar pada anak. Peran guru dalam menciptakan alat permainan yang edukatif juga penting untuk meningkatkan kreativitas dan motorik anak (Sembiring, Sriwahyuni, dan Efastri 2017).

Bermain akan memberikan kesempatan bagi anak untuk memahami dunianya, melakukan interaksi dengan anak lain, mengekspresikan emosi dan mengendalikan dirinya, serta kemampuan simbolik akan berkembang sehingga anak aktif dalam membangun pengetahuannya. Perkembangan anak akan semakin baik jika anak memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan yang sudah didapatnya. Bermain akan melibatkan berbagai

kegiatan, sehingga konsep yang telah diterapkan pada anak dapat ditangkap dengan cepat dan mampu bertahan dalam memori anak (Maryatun and Hayati 2010). Selain itu, bermain juga mempunyai banyak manfaat untuk pertumbuhan aspek-aspek kemampuan dalam pengembangan fisik dan motorik anak seperti aspek perkembangan kognitif dan aspek perkembangan sosial emosional anak (Masrurah and Khulusinniyah 2019).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan teknik belajar sambil bermain dalam mengenalkan dan memberikan edukasi terkait gizi seimbang kepada anak-anak PAUD. Pengabdian kepada masyarakat ini mengacu pada penelitian yang telah dilakukan oleh Pangesti, Wahyuningsih, dan Dewi (2019) tentang Peningkatan Kemampuan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Media *Busy Book* di TK Pelita 1 Mudal Boyolali tahun ajaran 2018/2019. Selain itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat juga mengacu pada penelitian Isnaini (2019) tentang Pengaruh *Fun Book Learning* Terhadap Perkembangan Anak.

#### METODE KEGIATAN

Pemberian edukasi gizi seimbang dilakukan secara daring menggunakan *zoom meeting*. Selain itu, materi edukasi juga diberikan secara *online* melalui jaringan grup (*whatsapp group*). Selain itu, tim pengabdian kepada masyarakat juga melakukan demo pengolahan makanan menu Gizi Seimbang sesuai Isi Piringku. Pengetahuan responden dinilai melalui pre-test dan post test menggunakan menggunakan lembar kegiatan dalam *activity book* yang dirancang dan disusun oleh tim pelaksana pengabmas. Lembar kegiatan yang diberikan seperti mewarnai bahan-bahan makanan, *matching games*, menebak siluet dari gambar yang diberikan, mewarnai jenis-jenis makanan yang sehat dan tidak

sehat, mengelompokkan bahan makanan menurut kelompoknya (makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah), gunting tempel Isi Piringku, dan lain-lain. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan mulai dari bulan Agustus hingga November 2020. Lokasi dari kegiatan ini bertempat di PAUD dan TK First Dinara, Tenayan Raya, Pekanbaru. Tujuan dari kegiatan pengabmas ini adalah untuk memberikan edukasi mengenai gizi seimbang pada anak-anak PAUD dan TK First Dinara Pekanbaru dan untuk mengetahui penerapan gizi seimbang dalam menu makanan.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan di TK First Dinara berlangsung setiap hari Senin hingga Sabtu mulai dari pukul 09.00 s/d 11.00 WIB. Guru dan tenaga kependidikan di sekolah ini berjumlah enam (6) orang, sedangkan jumlah peserta didik pada semester 2020/2021 ganjil berjumlah 22 orang. Selama pandemik melanda, kegiatan belajar mengajar dilaksanakan secara daring, termasuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan, diperoleh jumlah responden yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebanyak 22 orang. Karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

No.	Variabel	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>			
1.	laki-laki	12	54.54
	perempuan	10	45.45
<b>Usia Anak</b>			
2.	5 tahun	5	22.73
	6 tahun	17	77.27
<b>TOTAL</b>		<b>22</b>	<b>100</b>

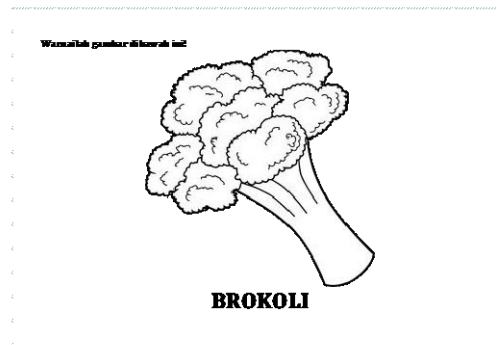
Berdasarkan hasil yang diperoleh dari Tabel 1, responden pada umumnya berusia 6 tahun (77,27%). Usia preschool menurut Wong (2008), adalah pada anak yang berusia 3 hingga 6 tahun (Wong et al. 2008). Dari hasil

survei awal, berdasarkan hasil wawancara dengan para guru, diketahui bahwa para siswa belum pernah mendapatkan informasi mengenai gizi seimbang dari pihak sekolah.

Pengetahuan para siswa mengenai Gizi Seimbang dilakukan berdasarkan hasil penilaian dari *activity book*. Tim pengabmas membagikan *activity book* kepada para guru di sekolah dan memberikan penjelasan terkait proses pengerjaannya. *Activity book* ini merupakan buku yang berisi lembar kegiatan yang harus dikerjakan para siswa sebagai bentuk partisipasinya dalam kegiatan pengabmas ini. Kemudian para orang tua akan mengambil *activity book* tersebut di sekolah sesuai instruksi guru dan meminta anak untuk mengerjakan dirumah. Orang tua diminta untuk mendampingi anak selama proses pengerjaan tugas, dan diminta kesediaannya untuk membiarkan anak mengerjakan tugasnya secara mandiri.

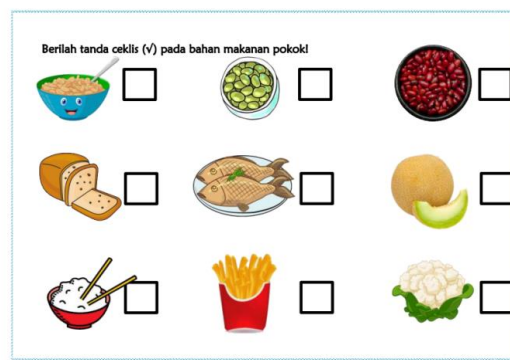
*Activity book* yang diberikan berisi 10 lembar kegiatan yang biasa dikerjakan para siswa di sekolah. Masing-masing lembar kegiatan didahului dengan instruksi pengerjaan yang jelas. Pada kegiatan pertama, para siswa diminta untuk mewarnai gambar makanan yang disediakan sesuai dengan warna aslinya. Dari kegiatan ini akan dinilai apakah para siswa mengenal gambar makanan yang disajikan dan dapat memberikan warna yang sesuai dengan gambar aslinya (misalnya memberi warna oranye untuk gambar wortel). Apabila warna yang ditampilkan tidak sesuai, maka anak akan dinilai salah. Contoh lembar kegiatan untuk mewarnai dapat dilihat pada Gambar 1. Dari hasil penilaian, masih ditemukan beberapa siswa yang

masih salah dalam memberikan warna pada gambar.



**Gambar 1. Lembar Kegiatan Mewarnai Bahan Makanan**

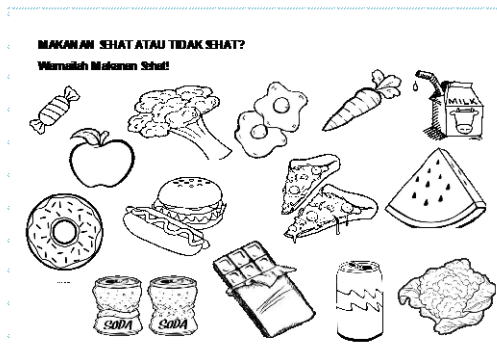
Pada kegiatan ini, masih banyak siswa yang salah dalam memilih bahan makanan sesuai kelompoknya. Misalnya ada beberapa siswa yang memilih telur sebagai makanan pokok, atau memilih brokoli sebagai kelompok buah-buahan. Instruksi kegiatan kedua adalah memberikan tanda (v) pada gambar-gambar sesuai kelompoknya yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah. Gambar 2 adalah contoh memilih gambar makanan pokok yang tepat.



**Gambar 2. Lembar Kegiatan Memilih Gambar Makanan yang Tepat**

Gambar bahan makanan yang terdapat pada lembar kegiatan ini adalah gambar bahan-bahan makanan yang biasa ditemui anak-anak pada umumnya. Kegiatan selanjutnya adalah para siswa diminta untuk mewarnai gambar makanan yang sehat. Contoh kegiatan dapat dilihat pada Gambar 3.

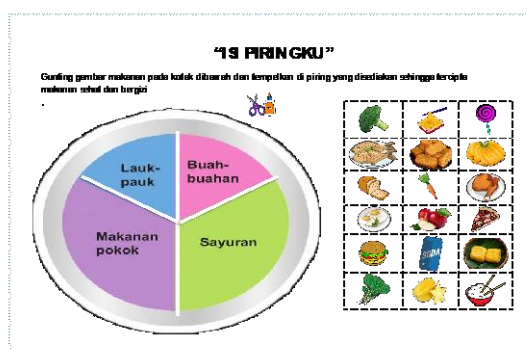




Gambar 3. Lembar Kegiatan Memilih dan Mewarnai Makanan yang Sehat

Kegiatan mewarnai merupakan salah satu kegiatan yang digemari anak-anak preschool. Pada Gambar 3, akan terdapat berbagai macam gambar makanan yang biasa ditemui anak-anak dalam kehidupan sehari-hari, seperti pizza, coklat, burger, donat, apel, semangka, susu dan lain-lain. Para siswa akan diminta untuk memilih dan mewarnai gambar-gambar makanan yang sehat. Pada tahapan ini, banyak siswa yang masih memilih gambar makanan seperti coklat, pizza dan burger sebagai kelompok makanan yang sehat.

Kegiatan yang terakhir adalah menggunting dan menempelkan gambar-gambar makanan ke dalam gambar piring sesuai porsinya seperti yang tersaji pada Gambar 4.



Gambar 4. Lembar Kegiatan Gunting Tempel Isi Piringku

Pada kegiatan Gambar 4 ini, siswa diminta untuk menggunting dan menempelkan gambar makanan pada piring yang tersedia sehingga tersaji suatu hidangan sesuai Isi Piringku. Namun setelah dinilai, ada beberapa siswa yang masih salah dalam

pengelompokan, ada juga siswa yang menggunting dan menempelkan semua gambar ke dalam piring, dan ada juga siswa yang tidak mengerjakan sama sekali.

Total skor pada penilaian activity book para siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Skor Penilaian Activity Book Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi

Variabel	N	Mean	Stand. Dev	Min	Max
Score Pre	22	5.73	2.414	1	9
Score Post	22	9.18	1.006	7	10

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa rata-rata skor siswa sebelum mendapatkan edukasi adalah sebesar 5.73 dengan skor terendah adalah 1 dan skor tertinggi adalah 9. Rata-rata skor siswa setelah mendapatkan edukasi adalah sebesar 9.18 dengan skor terendah adalah 7 dan skor tertinggi adalah 10 (benar semua).

Distribusi status skor pengetahuan sebelum diberikan edukasi dan sesudah diberikan edukasi dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Status Skor Pengetahuan

Status Skor Pengetahuan	n	%
Tetap	4	18.18
Naik	18	81.82
Turun	0	0
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan Tabel 3, dapat diperoleh gambaran bahwa mayoritas responden mengalami peningkatan skor dari sebelum diberikan edukasi hingga setelah diberikan edukasi yaitu sebanyak 81.82% dan sebesar 18.18% responden tidak mengalami perubahan skor (tetap). Adanya variasi status skor pengetahuan ini dapat disebabkan berbagai faktor. Pertama, tidak semua siswa mengikuti zoom meeting saat pemberian edukasi Gizi Seimbang. Faktor penyebab lainnya adalah kendala jaringan pada saat itu sehingga penyampaian informasi yang diberikan tidak optimal.

Selain pemberian edukasi mengenai gizi seimbang dalam bentuk penyuluhan, edukasi juga diberikan dalam bentuk video Isi Piringku. Dalam video ini disajikan hasil pengolahan makanan yang telah sesuai dengan Isi Piringku disertai penjelasan singkat mengenai masing-masing bahan makanan dan manfaatnya. Video ini ditampilkan melalui zoom meeting dan juga dibagikan secara online melalui grup whatsapp. Grup whatsapp dibentuk sebagai media komunikasi dalam membagikan informasi terkait pelaksanaan kegiatan, grup terdiri dari para orang tua siswa, guru dan tim pengabmas. Setelah menyaksikan video tersebut, para siswa diminta untuk memberikan foto menu makanannya sendiri yang merupakan hasil kreasi anak dan ibunya di grup whatsapp.

Dari hasil penilaian, hanya 13 (59.09%) orang yang telah menampilkan foto menu makanan sesuai kriteria Isi Piringku, 6 orang (27.27%) tidak sesuai kriteria Isi Piringku dan 3 orang (13.64%) tidak mengirimkan foto menu sama sekali. Adapun menu makanan yang sesuai dengan kriteria Isi Piringku adalah apabila dalam satu susunan menu tersebut (dalam satu piring) terdiri dari makanan pokok, lauk, sayuran dan buah.

Masih terdapatnya menu yang belum sesuai dengan kriteria Isi Piringku ini kemungkinan disebabkan berbagai hal, salah satunya karena masih belum memahami tentang Isi Piringku, edukasi dan video yang disampaikan belum optimal diterima oleh siswa dan orang tuanya.

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial). Uraikan

bahwa kegiatan pengabdian telah mampu memberi perubahan bagi individu/masyarakat maupun institusi baik jangka pendek maupun jangka panjang.

## PENUTUP

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah :

1. Jumlah peserta yang mengalami peningkatan skor pengetahuan sebesar 81.82%, dan yang tidak mengalami perubahan (tetap) sebesar 18,18%.
2. Para peserta telah mampu menerapkan menu Gizi Seimbang sesuai kriteria Isi Piringku ke dalam menu makanannya (59.09%).

Disarankan bagi para orang tua dan guru mulai memperkenalkan tentang makanan sehat kepada anak sejak dini serta memotivasi anak untuk mengkonsumsi makanan bergizi seimbang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cooke, Lucy, Susan Carnell, and Jane Wardle. 2006. "Food Neophobia and Mealtime Food Consumption in 4–5 Year Old Children." *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 3(14):1–6. doi: 10.1186/1479-Received.
- Gregory, Jane E., Susan J. Paxton, and Anna M. Brozovic. 2010. "Maternal Feeding Practices, Child Eating Behaviour and Body Mass Index in Preschool-Aged Children: A Prospective Analysis." *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7(1):2–10. doi: 10.1186/1479-5868-7-55.
- Isnaini, Indri Dwi. 2019. "Pengaruh Fun Book Learning Terhadap Perkembangan Anak." *Jurnal Buah Hati* 6(2):98–105.
- Linda, C. 2006. *Metode Praktis Pembelajaran Berbasis Multi*

- Intelegences*. Jakarta: Intuisi Pres.
- Mansur, Arif Rohman. 2019. *Tumbuh Kembang Anak Usia Prasekolah*. Padang.
- Maryatun, Eka Budi, and Nur Hayati. 2010. *Pengembangan Program Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Masitoh, Ocih, and DJ Heny. 2007. *Strategi Pembelajaran TK*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Masrurah, Farhatin, and Khulusinniyah. 2019. "Pengembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini Dengan Bermain." *Edupedia* 3(2):67–77. doi: 10.35316/edupedia.v3i2.253.
- Pangesti, Nova Putri, Siti Wahyuningsih, and Nurul Kusuma Dewi. 2019. "Peningkatan Kemampuan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Media Busy Book." *Kumara Cendekia* 7(4):381–93.
- Pritasari, Didit Damayanti, and Nugraheni Tri Lestari. 2017. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- RISKESDAS. 2018. *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sembiring, Al Khudri, Sriwahyuni, and Sean Marta Efastri. 2017. "Pendampingan Pembuatan Alat Permainan Educatif Dari Potensi Sumber Daya Alam." *DINAMISIA-Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(1):5–9.
- Sili, Maria Regina Ina, Atti Yudiernawati, and Lasri. 2016. "Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah." *Nursoing News* 1(2):234–42.
- Suyadi. 2010. *Psikologi Belajar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Pedagogia.
- Wong, Donna L., Marilyn Hockenberry-Eaton, David Wilson, Marilyn L. Winkeistein, and Patricia Schwartz. 2008. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Wong. Volume 1. Edisi 6*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.