

Pelatihan pendampingan orang tua dalam edukasi gizi dan makanan sehat anak usia dini

Ari Sofia¹, Vivi Irzalinda¹, Annisa Yulistia^{1*}, Devi Nawangsasi¹, Sugiana¹

¹ Program Studi PG PAUD, FKIP, Universitas Lampung, Lampung, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.29303/indra.v4i2.211>

Article Info

Received : 08-02-2023

Revised : 11-07-2023

Accepted : 29-09-2023

Abstract: One of the key factors that affects a child's development is their level of health and nutrition. Health and nutrition are very important because it can support optimal growth and development. Children need balanced nutrition to stay healthy and have optimal development. The intention of this activity is to educate the public and conduct workshops on the advantages of a healthy diet for kids' growth and development. The target of this training is mothers who have early childhood (0-8 years) who are in Way Hui Village. Three steps are taken to resolve a problem, these are; 1) Stage of initial; 2) Stage of implementation; and 3) the last stage. The evaluation activity is carried out for every stage by collecting and concluding data. The results of the correlation test showed that there were differences in skill abilities before and after the training given to parents. This is evidenced by the difference in the average pretest score of 48.33 and the average posttest of 80.33. By increasing the value of the posttest, It showed that a person's abilities and skills can be developed through existing knowledge and followed up with training that supports improving the expected skills.

Keywords: Nutrition Education; Healthy Food; Early Childhood

Citation: Sofia, A., Irzalinda, V., Yulistia, A., Nawangsasi, D., & Sugiana, S. (2023). Pelatihan pendampingan orang tua dalam edukasi gizi dan makanan sehat anak usia dini. *INDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 58-64. doi: <https://doi.org/10.29303/indra.v4i2.211>

Pendahuluan

Kebutuhan gizi seimbang dan pola makan sehat bagi anak sangat penting dalam proses tumbuh kembangnya di usia emas. Selain gizi seimbang, kesehatan juga menjadi kebutuhan primer yang harus diperhatikan beriringan dengan pendidikan, pola asuh, dan perlindungan kepada anak (Kemendikbud, 2015). Mempertimbangkan begitu penting terpenuhinya angka kecukupan gizi anak usia dini, pemerintah meluncurkan kebijakan PP No. 60 Tahun 2013 tentang Pengembangan AUD (anak usia dini) secara holistik dan integratif. Kebijakan tersebut memberikan acuan kepada orang tua, pendidik, serta masyarakat untuk memberikan layanan kesehatan yang tepat.

Kesehatan dan gizi seimbang di usia emas menjadi salah satu faktor primer yang memberikan

pengaruh terhadap pertumbuhan secara fisik dan seluruh aspek perkembangan anak usia dini. Tidak terpenuhinya kecukupan gizi seimbang dan kesehatan anak dapat memberikan dampak negatif dalam proses tumbuh kembang anak (Inten dan Permatasari, 2019). Masa yang memiliki resiko tinggi terhadap menularnya penyakit yang berasal dari virus maupun bakteri berada pada tahap usia dini (Andante, 2018). Karena waktu yang dibutuhkan untuk pertumbuhan tinggi badan, resiko terhadap stunting berkembang dalam jangka waktu enam hingga dua puluh empat bulan usia anak. Praktisi kesehatan secara profesional pada layanan kesehatan utama wajib untuk menyarakankan kepada orang tua khususnya ibu agar memberi makanan tambahan dan vitamin A kepada mereka (Handayani & Makful, 2019). Dengan demikian, setiap anak membutuhkan tercukupinya konsumsi gizi

Email: annisa.yulistia@fkip.unila.ac.id (*Corresponding Author)

seimbang di setiap harinya agar terjaga kondisi kesehatan tubuhnya dan mendapatkan proses perkembangan yang optimal.

Kebiasaan makan sehat pada anak belum berkembang dan terprogram baik dalam keluarga maupun di sekolah. Tentu saja, pola makan yang baik dan benar belum menjadi kebiasaan. Parahnya, kebiasaan berbelanja bahan makanan yang buruk atau kurang sehat dan kebiasaan atau pola makan yang tidak terkontrol oleh orang tua dapat mempengaruhi kebutuhan gizi anak. Kerangka lingkungan ekologi yang memberikan pengaruh terhadap kebiasaan atau pola makan pada anak usia remaja awal atau 10-16 tahun yaitu kebiasaan makan yang ada di dalam lingkungan terdekat anak (keluarga), teman sebaya, sekolah, dan lingkungan tempat tinggal (Christiansen, et.al., 2013). Masa usia dini merupakan generasi penerus dan tulang punggung suatu bangsa. Jadi, mereka membutuhkan sebuah perlindungan. Seiring dengan peraturan pemerintah dalam Undang-undang No. 20 Tahun 2003 terkait dengan Sisdiknas (Sistem Pendidikan Nasional) yang menyiratkan bahwa setiap anak memiliki hak untuk dapat hidup dengan layak, bertumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara wajar sesuai dengan harkat dan martabatnya sebagai manusia serta mendapat perlindungan dari tindakan *bullying* (kekerasan), diskriminasi dan intoleransi.

Selain itu, untuk membentuk pribadi yang cerdas, makanan bergizi dan pendidikan yang baik juga penting. Untuk menilai keberhasilan pemenuhan gizi seimbang bagi anak, dapat dilihat pada status angka gizi yang dialami pada masa pertumbuhan fisik dan perkembangan mental anak. Anak usia pra-sekolah sedang mengalami proses pertumbuhan secara fisik dan meluasnya berbagai aspek perkembangan yang begitu pesat. Di masa ini, anak akan mengalami perubahan dalam bentuk fisik, emosional, dan sosial yang cepat. Proses ini yang nantinya akan berpengaruh terhadap berbagai faktor, termasuk faktor lingkungan.

Disamping itu, untuk membentuk manusia yang pintar secara kognitif, afektif, dan psikomotor baik di sekolah maupun di lingkungan masyarakat, maka perlu mengonsumsi bermacam-macam makanan yang sehat dan kaya akan kandungan nutrisi baik dan bergizi serta pendidikan yang berkualitas baik di dalam lingkup keluarga maupun sekolah. Nutrisi yang bergizi dapat diobservasi melalui pertumbuhan dan perkembangan anak, poin utamanya adalah pada masa *golden age*. Anak usia pra sekolah atau sering disebut masa *golden age* sedang berada pada tahap tumbuh kembang yang amat cepat. Periode emas ini mengalami proses perubahan dalam hal fisik, emosional, dan perilaku prososial yang maksimal. Dalam hal tersebut,

kondisi lingkungan menjadi salah satu faktor dalam proses pertumbuhan (fisik) dan perkembangan (mental) anak.

Tahap pertumbuhan dan perkembangan anak pada jenjang TK/PAUD dapat ditinjau melalui kondisi fisik, seperti; tinggi dan berat badan yang ideal pada anak, lingkaran kepala, lingkaran lengan atas, kekenyalan otot, maupun melalui observasi sikap, dan perilaku anak yang diukur menggunakan alat ukur yang tepat (biasanya oleh psikolog). Apabila asupan makanan tidak melebihi dari standar yang diperlukan dalam tubuh, maka akan menyebabkan tubuh menjadi tidak ideal (kurus, bahkan kegemukan) dan rentan terhadap berbagai macam penyakit (Panjaitan et al., 2019). Secara nasional, standar pengukuran fisik dan emosi awal serta perilaku anak ditetapkan, yang diperoleh melalui kuesioner atau instrumen lain yang diwakili oleh kartu yang disebut KMS (Kartu Menuju Sehat).

Dalam mendeteksi pertumbuhan dan perkembangan anak, orang tua menjadi peran penting untuk mengiringi masa tersebut. Oleh karena itu, orang tua anak usia dini harus memiliki kajian ilmu gizi dan kesehatan, juga terampil dalam mengukur status gizi seimbang anak yang dapat dilakukan secara berkala untuk memantau tumbuh kembangnya. Kurang terpenuhinya asupan makanan sehat dan bergizi serta tingginya penyakit infeksi menjadi dua penyebab langsung gizi buruk yang dipengaruhi oleh banyak faktor dan cukup terlihat cukup kompleks (Rahmy et al., 2020). Pengetahuan tentang gizi yang rendah di kalangan masyarakat akan menimbulkan masalah serius dan akan mempengaruhi kebiasaan hidup sehat (Maslakah & Setiyaningrum, 2017). Kunci kesuksesan program edukasi gizi anak bagi orang tua yaitu pengetahuan mereka tentang makanan sehat, motivasi, sikap, perilaku dan keyakinan tentang makan sehat, dan respon lingkungan dalam hal kegiatan yang dapat dilakukan orang tua serta masyarakat untuk membangun kebiasaan makan yang sehat atau pola makan yang tepat pada anak.

Membentuk pola makan sehat perlu diterapkan bagi setiap orang tua. Permasalahan yang dihadapi pada perkembangan anak yaitu terkait dengan gizi, yang pada umumnya terjadi pada anak usia sekolah di Indonesia antara lain stunting, kelebihan berat badan, bahkan anemia (Sulistawati et al., 2019). Selain itu tak jarang ditemui berbagai permasalahan lain dalam pemenuhan gizi seimbang bagi anak usia dini, seperti GTM (Gerakan tutup mulut), terlalu banyak makan manis bagi anak usia balita, pemberian makanan instan terlalu sering pada masa MPASI (makanan pendamping ASI), dan lain sebagainya. Menu yang baik yaitu menu yang bervariasi namun bergantung pada kebutuhan gizi seorang anak, dalam rangka

program konsumsi energi yang disiapkan oleh ahli gizi yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi anak. (Aerin & Muqowim, 2020). Memberi hidangan yang bervariasi dapat menjadi salah satu solusi untuk menambah nafsu makan anak. Pilihan makanan yang menyehatkan, seperti konsumsi buah-buahan dengan berbagai warna dan sayuran yang beragam, tidak hanya memberikan efek menguntungkan bagi kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental, dan hal ini dapat menjadi investasi jangka panjang bagi kesejahteraan masa depan anak (Wahl et al., 2017). Makanan sehat memang bergizi, namun makanan organik juga menyehatkan karena kebersihannya (Ditlevsen et al., 2018). Asupan makanan yang bersifat organik dapat memberi manfaat kesehatan bagi anak dengan kemurnian dari bahan makanan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan upaya dan langkah awal untuk menyadarkan orang tua tentang kesehatan dan gizi yang baik pada masa kanak-kanak. Dengan memiliki informasi yang cukup, diharapkan orang tua dapat menanamkan sikap peduli dan aktif dalam memenuhi kebutuhan gizi dan kesehatan anaknya seiring dengan meningkatnya kekebalan tubuh. Selain itu juga untuk menekan angka gizi buruk di Indonesia.

Metode

Kegiatan ini diimplementasikan melalui beberapa tahap kegiatan, yaitu:

a. Tahap Awal

Tahap awal merupakan langkah pertama berkaitan dengan persiapan kerja, pembentukan kelompok kerja dan penentuan fokus utama, penentuan tujuan tim, penentuan materi utama pelatihan, penentuan waktu di lapangan dan pelaksanaan pekerjaan.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan membagikan pre-test kepada peserta pelatihan untuk menghimpun data awal terkait dengan tingkat pemahaman peserta pelatihan tentang makanan sehat dan praktik menyiapkan makanan sehat untuk anak. Kegiatan dilakukan dengan cara berkomunikasi, mengidentifikasi masalah atau hambatan, dan mencari solusi bersama. Program yang digunakan terdiri dari metode demonstrasi dan diskusi serta simulasi untuk menyiapkan makanan sehat dan bergizi bagi anak. Di akhir pelatihan diberikan post-test untuk mengidentifikasi apakah ada perbedaan pemahaman antara sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan pelatihan.

c. Tahap Akhir

Peserta dapat mengungkapkan permasalahan atau kendala apa saja yang ditemuinya terkait proses pembelajaran. Peserta juga dibekali peran sebagai alat

monitoring dan refleksi selama pelaksanaan dengan berpedoman pada lembar kerja yang telah disiapkan.

Hasil dan Pembahasan

Pada tahap awal dilakukan survey lapangan di beberapa wilayah Kota Bandar Lampung dan Lampung Selatan terkait dengan edukasi gizi seimbang serta pola makan sehat bagi anak. Kunjungan ke Posyandu di beberapa wilayah menjadi salah satu metode dalam mendapatkan analisis situasi. Dari kegiatan tersebut didapatkan kesimpulan bahwa orang tua yang memiliki anak dengan rentang usia 0 - 6 tahun di wilayah Kelurahan Way Hui Kabupaten Lampung Selatan memiliki pengetahuan tentang asupan gizi seimbang dan pola makan sehat anak usia dini yang cenderung rendah di antara wilayah lainnya. Hal ini juga dilakukan untuk menentukan sasaran peserta pelatihan, yaitu sebanyak 30 peserta yang memiliki anak usia dini di Kelurahan Way Hui.

Pada tahap pelaksanaan diawali dengan membagikan kuesioner dalam bentuk *google form*. Kuesioner tersebut sebagai nilai pretest untuk melihat pemahaman awal tentang gizi dan makanan sehat anak usia dini. Berdasarkan hasil analisis diagnostik peserta atau *pretest* dapat dikemukakan bahwa tidak satupun peserta mendapat nilai "*very good*", kemudian terdapat 6 peserta yang mendapat nilai dengan kategori "*good*" atau 20% dari jumlah peserta pelatihan, terdapat 13 peserta yang mendapat nilai berkategori "*enough*" atau 43,33% dari jumlah peserta pelatihan, terdapat 8 peserta yang mendapat nilai berkategori "*low*" atau 26,67% dari jumlah peserta pelatihan, dan terdapat 3 peserta yang mendapat nilai berkategori "*very low*" atau 10% dari jumlah peserta pelatihan.

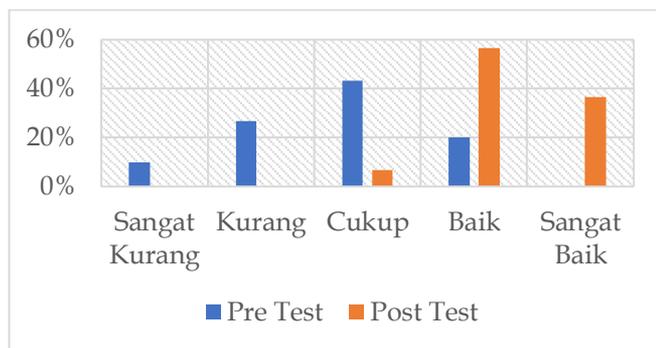
Setelah mengisi kuesioner pretest, tim memberi materi pelatihan tentang edukasi gizi, *kids healthy eating plate*, sumber makanan sehat anak usia dini, tanya jawab seputar masalah GTM (Gerakan tutup mulut) pada anak usia dini, dan simulasi membuat makanan sehat anak usia dini. Dalam praktik simulasi, tim memberi arahan peserta untuk memasak hidangan yang menarik antusias anak dalam mengonsumsi makanan sehat.

Setelah melalui rangkaian kegiatan pelaksanaan, selanjutnya peserta diberikan kuesioner posttest untuk melihat keberhasilan kegiatan pelatihan. Berdasarkan analisis tabel hasil *posttest* dijelaskan bahwa terdapat 2 atau 6,67% peserta pengabdian yang terdapat pada kategori "*enough*", 17 atau 56,67% peserta pengabdian yang terdapat pada kategori "*good*", dan 11 atau 36,67% peserta pengabdian yang terdapat pada kategori "*very good*". Dari hasil *posttest* menunjukkan bahwa dari peserta pengabdian sudah tidak ada lagi peserta yang masuk pada kategori "*low*" bahkan "*very low*".

Selanjutnya, perbedaan dalam jumlah skor yang diterima masing-masing peserta digunakan untuk mengevaluasi hasil pre-test dan post-test. Hasil pre-test dan post-test disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Persentase data pretest dan posttest

Skor	Sebelum Pelatihan		Setelah Pelatihan	
	Jml	%	Jml	%
Very low	3	10%	0	0%
Low	8	26,67%	0	0%
Enough	13	43,33%	2	6,67%
Good	6	20%	17	56,67%
Very Good	0	0%	11	36,67%
Jumlah	30	100%	30	100%



Gambar 1. Diagram pretest dan posttest

Tabel dan Gambar tersebut menunjukkan bahwa hasil pelatihan telah menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta pelatihan gizi dan makanan sehat anak usia dini. Peningkatan dapat dilihat dari setiap kategori, seperti: 1) kategori sangat kurang menurun dari 10% menjadi 0%, 2) kategori kurang menurun dari 26,67% menjadi 0%, 3) kategori cukup menurun dari 43,33% menjadi 6,67%, 4) kategori baik meningkat dari 20% menjadi 56,67%, 5) kategori sangat baik meningkat dari 0% menjadi 36,67%. Secara umum meningkat, hal ini dapat ditunjukkan dengan hasil uji beda. Berikut ini disajikan hasil uji normalitas dan uji beda antara pre-test dan post-test.

Tabel 2. Output uji normalitas data

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-Test	,129	30	,200*	,947	30	,143
Post-Test	,157	30	,058	,934	30	,062

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel diatas terlihat nilai data pretest sebesar 0,200 dan data posttest sebesar 0,143 pada uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, sedangkan uji

normalitas Shapiro-Wilk memiliki nilai sebesar 0,058 pada pretest dan a nilai 0,062 pada data posttest, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data berdistribusi normal. Data yang terdistribusi dengan baik dapat ditunjukkan dengan nilai signifikansi pada uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk yang menunjukkan nilai sig > 0,05. Berdasarkan hasil uji normalitas yang menunjukkan data normal maka departemen dapat melakukan uji T berpasangan. Berikut hasil uji T berpasangan dengan menggunakan SPSS dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Output uji paired sampel T-test antara pretest dan posttest

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std.	Std. Error
				Deviation	Mean
Pair 1	Pre	48,33	30	17,436	3,183
	Post	80,33	30	13,515	2,467

Berdasarkan uji Paired Sample T-Test tersebut, terlihat bahwa nilai rata-rata pada pretest sebesar 48,33, sedangkan nilai rata-rata pada posttest sebesar 80,33. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata pada pretest 48,33 < posttest 80,33, maka dapat diartikan bahwa secara deskriptif terdapat perbedaan rata-rata hasil pelatihan antara sebelum diberikan pelatihan dengan setelah diberi pelatihan. Kemudian, untuk melihat tingkat signifikansi perbedaan tersebut, maka dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 4. Output uji signifikansi

Paired Samples Correlations				
Pair		N	Correlatio	Sig.
			n	
Pair 1	Pre & Post	30	,793	,000

Berdasarkan output pada tabel tersebut menampilkan bahwa hasil uji korelasi antara kedua data tersebut diketahui bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,793 dengan nilai sig. sebesar 0,000. Karena nilai sig. 0,000 < probabilitas 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pretest dan posttest.

Dengan demikian, hasil pelatihan menunjukkan bahwa kemampuan dan keterampilan pendidik anak usia dini berbeda sebelum dan sesudah pelatihan. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perbedaan pada nilai rata-rata pada pre-test (48,33) dan post-test (80,33). Hasil menunjukkan bahwa pengetahuan yang sudah ada dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan seseorang dan diikuti

dengan pelatihan yang mendukung untuk meningkatkan keterampilan yang diharapkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan mereka dengan menggunakan pengetahuan mereka saat ini dan mengikuti pelatihan yang meningkatkan kemampuan dan keterampilan yang diharapkan. Seperti perspektif McAshan(1981: 45) dalam Mulyasa (2006: 170) menyatakan bahwa kompetensi adalah pengetahuan, keterampilan, dan kesanggupan yang diperoleh seseorang dan menjadi bagian integral dari keberadaannya sepanjang ia mampu melakukan dengan baik berbagai cara berpikir, mengelola emosi, dan memiliki keterampilan. Kualitas terdiri dari kemampuan kognitif, psikomotor, dan afektif yang telah menjadi bagian dari seseorang sehingga seseorang dapat mengadopsi perilaku positif sebagai rutinitas sehari-hari.

Seorang pendidik atau pengasuh diharapkan dapat memiliki kompetensi yang memadai dalam menyajikan dan memberikan makanan sehat dan kaya akan gizi pada anak usia dini. Dalam beberapa hal, pengetahuan gizi anak mengenai asupan makanan mungkin sama pentingnya dengan pengetahuan orang tua terhadap gizi seimbang (Asakura et al., 2017). Pengetahuan tentang nutrisi sama pentingnya bagi anak maupun orang tua.

Hasil *pretest* pada kegiatan ini menghasilkan bahwa pengetahuan awal yang dimiliki pendidik/pengasuh/orang tua sudah cukup bagus mengenai kreasi menu dan pengetahuan dasar mengenai makanan bergizi. Namun, pendidik masih kesulitan terkait kandungan gizi pada bahan makanan yang telah disajikan untuk anaknya. Selain itu, pendidik juga mengalami kesulitan dalam memvariasikan menu makanan untuk si kecil. Sehingga si kecil mudah bosan dan bahkan tidak mencicipi makanan yang disajikan pendidik (orang tua/pengasuh). Namun, setelah peserta mendapatkan materi dan mempraktekkan menu makanan sehat bagi anak usia dini dalam pelatihan, seorang pendidik (orang tua/guru/pengasuh) mengalami perubahan pengetahuan dan menyajikan kreasi sajian menu sehat. Melalui kegiatan kreasi makanan yang diimplementasikan oleh orang tua maupun guru di sekolah dapat meningkatkan gizi seimbang untuk anak (Sumiatun et al., 2021). Sekolah dan orang tua memiliki peran penting untuk mendorong anak dalam membuat pilihan makanan sehat bagi dirinya sendiri (Schreinemachers et al., 2020).

Pada dasarnya anak-anak usia dini jarang yang membeli makan di sekolah, hanya saja anak-anak diminta untuk membawa bekal (baik bekal berat ataupun *snack*). Partisipan dalam pengabdian ini

berpendapat bahwa anak-anak mereka masih banyak yang ketika dibawakan bekal makanan (menu sehat) tapi tidak dimakan. Begitu sebaliknya, jika mereka dibawakan *snack* (ciki-ciki, roti, dan lain sebagainya) mereka akan makan sampai habis. Kudapan ataupun jajanan sejenis tersebut ketika dilihat AKG pada kemasan mengandung glukosa yang cukup tinggi. Apabila jajanan tersebut dikonsumsi lebih dari 1 kemasan per hari akan berdampak negatif bagi anak. Dalam hal ini, kebiasaan makan anak menjadi hal penting dalam mengatasi obesitas di masa depan dan landasan intervensi pola makan yang disesuaikan dengan konteks budaya yang berbeda untuk menurunkan tingkat obesitas pada anak-anak dan remaja (Zhen et al., 2018). Dengan demikian, penting bagi orang tua untuk menerapkan pola diet bagi anak-anak yang mendapat dampak negatif dari konsumsi gula berlebih dan obesitas.

Setelah mengikuti pelatihan ini, para pendidik mendapatkan strategi baru terkait anak mengkonsumsi makanan sehat, seperti: meminta kerjasama dengan guru (pihak sekolah) terkait aturan membawa bekal, menyajikan menu makan sehat dengan lebih kreatif, memberikan aturan pada anak, dan lain sebagainya.

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, terdapat perubahan yang sangat signifikan pada guru dan orang tua mengenai gizi dan pola makanan sehat untuk anak usia dini. Setelah menerima pelatihan ini, pendidik (orang tua/guru/pengasuh) menyusun program pemberian makan sehat untuk anak-anaknya. Menu disusun dalam 1 minggu dan minggu berikutnya akan berubah urutan penyajian menunya. Hasil penelitian Robiah dan Lia K. (2022) menjelaskan bahwa implementasi program pola makan sehat yang dilakukan dengan asupan makan sehat setiap hari bagi anak dan memberi program dilaksanakan 3 hari dalam 1 minggu dengan memberikan menu makanan berat dan makanan ringan yang mengandung zat gizi yang telah memenuhi standar makanan dengan gizi seimbang. Dengan bantuan program ini, anak-anak belajar menjalani pola hidup sederhana, termasuk kebiasaan berakhlak kepada Tuhan dengan cara berdoa di saat sebelum dan sesudah makan untuk mensyukuri nikmat-Nya dimanapun berada. Program edukasi gizi sejak dini dapat menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan pengetahuan seseorang terkait dengan ilmu gizi (Nuryanto et al., 2014). Edukasi gizi dengan ucapan (ceramah) dapat mempengaruhi pengetahuan, sedangkan pendidikan gizi dengan booklet dapat mempengaruhi sikap (Safitri & Fitranti, 2016). Dengan adanya buku panduan siklus menu makanan sehat dapat menjadi

acuan dalam memberikan makanan bergizi seimbang bagi anak (Prima et al., 2021).

Simpulan

Hasil dari pelatihan ini memberikan kesimpulan bahwa pendampingan pendidik untuk mengajarkan anak-anak usia dini tentang nutrisi dan makanan sehat secara efektif dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan pendidik dan juga orang tua dalam menyajikan dan mengkreasikan menu makanan sehat untuk anak usia setiap harinya. Hasil dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata antara pre-test dan post-test. Ini menunjukkan bahwa guru dan orang tua sebagai pendidik lebih memahami nutrisi dan menu sehat untuk anak usia dini.

Ucapan Terima Kasih

Terima Kasih kepada TK Amarta Tani Bandar Lampung beserta orang tua siswa yang sudah menyempatkan waktunya untuk mengikuti kegiatan "Pelatihan Pendampingan Orang Tua dalam Edukasi Gizi dan Makanan Sehat Anak Usia Dini".

Daftar Pustaka

- Adante. (2018). Pentingnya Asupan Gizi dan Makanan Sehat bagi Perkembangan Anak Usia Dini. Retrieved from <http://anggunpaud.kemdikbud.go.id/index.php/berita/index/20181121140316/Pentingnya-Asupan-Gizi-dan-Makanan-SehatBagi-Perkembangan-Anak-UsiaDini>.
- Aerin, W., & Muqowim, M. (2020). *Implementation of Children Nutrition Meeting Through Healthy Eating Program*. Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies, 9(1), 48-52.
- Asakura, Keiko., Todoriki, Hidemi., & Sasaki, Satoshi. 2017. Relationship between nutrition knowledge and dietary intake among primary school children in Japan: Combined effect of children's and their guardians' knowledge. Journal of Epidemiology. Vol. 27. <http://dx.doi.org/10.1016/j.je.2016.09.014>
- Auliana Rizqie. 2011. Gizi Seimbang dan Makanan Sehat untuk Anak Usia Dini. Parenting Class di Islamic Baby School Playgroup and Child Care "Rumah Ibu".
- Christiansen et. al (2013). Environmental Factor That Impact The Eating Behaviors of Low-income African American Adolescents in Baltimore City. Journal of Nutrition Education and Behavior 45, (6); 652-660. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2013.05.009>.
- Dedeh Kurniasih, Hilman Hilmansyah, Marfiah Panji Astuti dan Saeful Imam. 2010. Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang. Nakita dan Yayasan Institut Danone. Penerbit PT Gramedia. Jakarta.
- Ditlevsen, K., Sandøe, P., & Lassen, J. (2019). Healthy food is nutritious, but organic food is healthy because it is pure: The negotiation of healthy food choices by Danish consumers of organic food. Food Quality and Preference, 71, 46-53. Doi:10.1016/j.foodqual.2018.06.001
- Handayani, Yolanda & Makful, Martya R. 2019. Effect of Nutrition Improvement Program Implementation on Stunting in Children Under Two Years Old. BKM Journal of Community Medicine and Public Health. Vol. 35, No. 1.
- 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. Doi: 10.31004/obsesi.v3i2.188
- Kemendikbud. (2015). Petunjuk Teknis Penyelenggaraan PAUD Holistik Integratif di Satuan PAUD. Jakarta: Direktorat Pembinaan PAUD.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal PAUDNI Direktorat PPTK PAUDNI. 2012. Pedoman dan Bahan Ajar Diklat Berjenjang PTK PAUD Draft Program Gizi dan Kesehatan Anak Usia Dini.
- Maslakah, N., & Setiyaningrum, Z. (2017). Pengaruh Pendidikan Media Flashcard terhadap Pengetahuan Anak tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang di SD Muhammadiyah 21 Baluwarti Surakarta. Jurnal Kesehatan, 10(1), 9. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5487>
- Nurul Ulfah. 2009. <http://health.detik.com>. Kenali 10 Ciri Anak Bergizi Baik. Diakses tanggal 6 Agustus 2022.
- Nuryanto, Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar. Jurnal Gizi Indonesia, 3(1), 183. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i2.183-190>

- Panjaitan, W. F., Siagian, M., & Hartono, H. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Al Hidayah Terpadu Medan Tembung. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(2), 71. <https://doi.org/10.33085/jdg.v2i2.4448>
- Prima, Elizabeth., Masitah, Ravi., & Dewi, N.N.A.I. 2021. Gizi Seimbang Bagi Anak Usia Dini di Taman Kanak-Kanak Angel Hearts Denpasar. *Jurnal Paradharma*. Vol. 5, No. 1.
- Rahmiwati, A., Sitorus, R. J., Arinda, D. F., & Utama, F. (2018). Determinan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 25-34. <https://doi.org/10.23917/jk.v11i2.7537>
- Robiah & Lia K..2022. Program Pemberian Makanan Sehat bagi Anak Usia Dini di PAUD Nur Hidayah Jakarta Barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*: Vol. 6 Nomor 2 Tahun 2022., Hal. 16123-16128.
- Safitri, Nurul RD & Fitranti, Deny Y. 2016. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal of Nutrition College*. Vol. 5 No. 4.
- Schreinemachers, P., Baliki, G., Shrestha, R. M., Bhattarai, D. R., Gautam, I. P., Ghimire, P. L.,... Brück, T. (2020). Nudging children toward healthier food choices: An experiment combining school and home gardens. *Global Food Security*, 26, 100454. doi:10.1016/j.gfs.2020.100454
- Sumiatun., Koemadi, D.P., & Wijayanti, Arwendis. 2021. Peningkatan Gizi Seimbang melalui Kegiatan Kreasi Makanan. *Jurnal Pelita PAUD*. Vol. 5, No. 2. <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v5i2.1305>
- Sulistiawati, Y., Pratiwi, A. R., Fitriana, & Anasiru, M. A. (2019). Edukasi gizi seimbang pada anak usia sekolah di SD N 2 Wonosari kecamatan Gadingrejo kabupaten Pringsewu tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 1(1), 43.
- Toeti Soenardi. 2006. *Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia*. Ranch Market. Penerbit PT Primamedia Pustaka. Jakarta.
- Wahl, D. R., Villinger, K., König, L. M., Ziesemer, K., Schupp, H. T., & Renner, B. (2017). Healthy food choices are happy food choices: Evidence from a real life sample using smartphone based assessments. *Scientific Reports*, 7(1). doi:10.1038/s41598-017-17262-9
- Zhen, Shihan., Ma, Yanan., Zhao, Zhongyi., Yang, Xuelian., & Wen, Deliang. 2018. Dietary Pattern is Associated with Obesity in Chinese Children and Adolescents: data from China Health and Nutrition Survey (CHNS). *Nutrition Journal*. <https://doi.org/10.1186/s12937-018-0372-8>