

Sosialisasi Pemenuhan Gizi Seimbang Bagi Anak Usia Dini melalui Pengenalan Menu Sederhana Sehat dan Bergizi

Hanit Nugraini Kumalasari

STAI Al-Fattah Pacitan

Surel Korespondensi: hanitnugraini@gmail.com

Abstrak: Pemenuhan gizi seimbang pada anak usia dini merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan kesiapan anak dalam mengikuti proses pembelajaran. Namun, pemahaman orang tua mengenai pemilihan dan penyediaan makanan yang sehat dan bergizi masih perlu ditingkatkan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang serta mengenalkan menu sederhana, sehat, dan bergizi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan dilaksanakan di Desa Karangrejo, Kecamatan Arjosari, Kabupaten Pacitan, dengan sasaran utama orang tua yang memiliki anak usia dini. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui sosialisasi, penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, serta pengenalan menu sederhana. Hasil kegiatan menunjukkan adanya respons dan partisipasi yang baik dari peserta. Peserta memperoleh pemahaman mengenai pentingnya keberagaman makanan, sumber protein, sayur dan buah, kebersihan makanan, serta pemilihan bahan pangan yang mudah diperoleh dan terjangkau. Kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan kesadaran orang tua untuk menerapkan pola pemberian makanan yang lebih sehat dan beragam. Kegiatan lanjutan berupa pendampingan dan edukasi secara berkala diperlukan agar pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan secara konsisten dalam keluarga.

Kata Kunci: Gizi seimbang, anak usia dini, menu sehat.

Abstract: *Balanced nutrition for early childhood is an important factor in supporting children's growth, development, health, and readiness to participate in learning activities. However, parents' understanding of selecting and providing healthy and nutritious food still needs to be improved. This community service activity aimed to increase parents' knowledge and awareness of the importance of balanced nutrition and to introduce simple, healthy, and nutritious menus that can be applied in daily family life. The activity was conducted in Karangrejo Village, Arjosari District, Pacitan Regency, with parents of young children as the main target group. The activity used an educational and participatory approach through socialization, presentation of materials, discussion, question-and-answer sessions, and the introduction of simple menus. The results showed good responses and active participation from the participants. Participants gained a better understanding of food diversity, protein sources, vegetables and fruits, food hygiene, and the selection of affordable and easily available food ingredients. This activity contributed to increasing parents' awareness of implementing healthier and more diverse feeding practices for their children. Further activities in the form of regular assistance and nutrition education are recommended to ensure that the knowledge gained can be consistently implemented within families.*

Keywords: *Balanced nutrition, early childhood, healthy menu.*

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan kelompok usia yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Pada periode ini, berbagai aspek perkembangan anak, baik fisik, motorik, kognitif, bahasa, sosial-emosional, maupun perkembangan nilai agama dan moral, mengalami proses yang saling berkaitan. Pertumbuhan dan perkembangan tersebut membutuhkan dukungan berbagai faktor, salah satunya adalah pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang. Asupan makanan yang cukup, beragam, aman, dan sesuai dengan kebutuhan anak menjadi salah satu dasar penting dalam mendukung kesehatan serta optimalisasi tumbuh kembang anak usia dini. Sebaliknya, ketidakseimbangan asupan gizi dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai permasalahan kesehatan dan menghambat pencapaian perkembangan anak secara optimal. Pemenuhan gizi pada anak usia dini tidak hanya berkaitan dengan jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga mencakup kualitas dan keberagaman makanan. Anak membutuhkan berbagai zat gizi, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air dalam proporsi yang sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan. Oleh karena itu, konsep gizi seimbang perlu diperkenalkan sejak dini melalui kebiasaan makan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pengenalan pola makan sehat pada masa kanak-kanak juga diharapkan dapat membentuk kebiasaan positif yang terbawa hingga anak tumbuh dewasa.

Dalam praktiknya, pemenuhan gizi seimbang bagi anak usia dini masih menghadapi berbagai tantangan. Tidak semua orang tua memiliki pengetahuan dan pemahaman yang memadai mengenai kebutuhan gizi anak, komposisi makanan yang seimbang, variasi menu, ukuran atau porsi makanan, serta cara mengolah bahan makanan yang sederhana tetapi tetap bernilai gizi. Kondisi tersebut dapat menyebabkan orang tua cenderung memberikan makanan berdasarkan kebiasaan, selera anak, kemudahan penyajian, atau pertimbangan ekonomi tanpa memperhatikan keseimbangan zat gizi secara menyeluruh. Anak juga sering menunjukkan perilaku memilih makanan tertentu dan menolak makanan lain, khususnya makanan yang dianggap kurang menarik dari segi rasa, warna, bentuk, maupun penyajian. Permasalahan gizi pada anak usia dini perlu mendapatkan perhatian karena kondisi gizi memiliki hubungan erat dengan kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak yang memperoleh asupan makanan yang tidak sesuai kebutuhan dapat mengalami masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Selain itu, pola konsumsi makanan yang kurang beragam dapat menyebabkan anak kekurangan zat gizi tertentu. Pada sisi lain, kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak secara berlebihan juga dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan. Dengan demikian, edukasi mengenai gizi seimbang perlu dilakukan secara berkelanjutan dan menggunakan pendekatan yang mudah dipahami oleh orang tua maupun masyarakat.

Keluarga, khususnya orang tua, mempunyai peran yang sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan anak. Orang tua merupakan pihak yang menentukan jenis makanan yang tersedia di rumah, cara makanan disajikan, waktu makan, serta memberikan contoh perilaku makan kepada anak. Pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang menjadi salah satu faktor yang dapat mendukung terbentuknya pola konsumsi makanan yang sehat.

Oleh sebab itu, peningkatan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam menyediakan makanan sehat perlu menjadi bagian penting dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan anak usia dini. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui sosialisasi pemenuhan gizi seimbang dengan mengenalkan berbagai contoh menu sederhana, sehat, dan bergizi yang dapat dibuat menggunakan bahan makanan yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman bahwa makanan bergizi tidak selalu harus mahal dan sulit dibuat. Berbagai bahan pangan lokal yang tersedia di masyarakat dapat dimanfaatkan untuk menyusun menu yang memenuhi prinsip keberagaman pangan. Menu sederhana dapat berupa kombinasi sumber karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran, buah, serta air putih dengan memperhatikan kebutuhan anak dan prinsip keamanan pangan. Pengenalan menu sederhana juga dapat menjadi media pembelajaran yang menarik bagi anak usia dini. Anak tidak hanya dikenalkan pada makanan sebagai kebutuhan biologis, tetapi juga dapat diperkenalkan mengenai berbagai jenis makanan sehat, warna dan bentuk bahan makanan, manfaat makanan bagi tubuh, serta kebiasaan hidup bersih dan sehat. Dalam perspektif pendidikan anak usia dini, kegiatan pengenalan makanan sehat dapat dilakukan melalui aktivitas yang menyenangkan, seperti melihat dan mengenal bahan makanan, mengelompokkan jenis makanan, mengenal warna sayur dan buah, praktik membuat makanan sederhana, maupun kegiatan makan bersama. Pembelajaran tersebut dapat membantu membangun pengalaman positif anak terhadap makanan sehat.

Desa Karangrejo, Kecamatan Arjosari, Kabupaten Pacitan, merupakan salah satu lingkungan masyarakat yang memiliki potensi bahan pangan lokal yang dapat dimanfaatkan dalam pemenuhan kebutuhan pangan keluarga. Namun, ketersediaan bahan pangan di lingkungan masyarakat belum tentu diikuti dengan pemahaman yang optimal mengenai cara memilih, mengolah, mengombinasikan, dan menyajikan makanan sesuai prinsip gizi seimbang, khususnya untuk kebutuhan anak usia dini. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memberikan pengetahuan sekaligus pengalaman praktis kepada masyarakat mengenai pemenuhan gizi anak melalui menu yang sederhana, sehat, bergizi, dan memungkinkan untuk diterapkan dalam kehidupan keluarga sehari-hari. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga sejalan dengan peran dosen Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) dalam memberikan kontribusi nyata kepada masyarakat, khususnya dalam mendukung tumbuh kembang dan pendidikan anak usia dini. Pendidikan anak usia dini tidak dapat dipisahkan dari aspek kesehatan dan pemenuhan kebutuhan dasar anak. Anak yang sehat dan memperoleh nutrisi yang memadai memiliki kondisi yang lebih mendukung untuk mengikuti proses pembelajaran dan mengembangkan berbagai potensinya. Dengan demikian, edukasi gizi menjadi bagian yang relevan dengan upaya peningkatan kualitas layanan pendidikan anak usia dini. Sosialisasi pemenuhan gizi seimbang melalui pengenalan menu sederhana, sehat, dan bergizi di Desa Karangrejo diharapkan tidak berhenti pada peningkatan pengetahuan masyarakat, tetapi juga mendorong perubahan perilaku dalam penyediaan makanan bagi anak. Melalui kegiatan ini, masyarakat diharapkan mampu memahami prinsip dasar gizi seimbang, mengenali kelompok makanan yang dibutuhkan anak, memilih bahan pangan yang sesuai, serta menyusun menu sederhana dengan memanfaatkan bahan pangan

yang tersedia di lingkungan sekitar. Kegiatan juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran orang tua bahwa pemenuhan gizi anak merupakan investasi penting bagi pertumbuhan, kesehatan, perkembangan, dan kesiapan anak dalam mengikuti proses pendidikan.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Sosialisasi Pemenuhan Gizi Seimbang bagi Anak Usia Dini melalui Pengenalan Menu Sederhana, Sehat, dan Bergizi di Desa Karangrejo, Kecamatan Arjosari, Kabupaten Pacitan” penting untuk dilaksanakan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk kontribusi perguruan tinggi melalui dosen PIAUD dalam meningkatkan literasi gizi masyarakat serta mendukung terciptanya lingkungan keluarga yang lebih sadar terhadap pentingnya makanan sehat dan bergizi bagi anak usia dini. Pada akhirnya, peningkatan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam menyediakan makanan bergizi diharapkan dapat mendukung tercapainya pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif, yaitu pendekatan yang menempatkan masyarakat sebagai peserta aktif dalam memperoleh pengetahuan, berdiskusi, dan mempraktikkan secara langsung materi yang diberikan. Kegiatan difokuskan pada peningkatan pengetahuan dan pemahaman orang tua mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi anak usia dini melalui pengenalan menu sederhana, sehat, dan bergizi.

Metode yang digunakan dalam kegiatan meliputi **sosialisasi/penyuluhan, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, dan praktik sederhana**. Sosialisasi digunakan untuk menyampaikan materi mengenai konsep gizi seimbang, kebutuhan gizi anak usia dini, pemilihan bahan makanan, serta pentingnya membiasakan anak mengonsumsi makanan yang beragam dan bergizi. Metode diskusi dan tanya jawab digunakan untuk menggali pengalaman, permasalahan, serta kebiasaan masyarakat dalam memenuhi kebutuhan makanan anak. Demonstrasi dan praktik digunakan untuk memberikan contoh secara langsung mengenai penyusunan menu sederhana dengan memanfaatkan bahan makanan yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar.

Pendekatan partisipatif diterapkan agar peserta tidak hanya menerima informasi secara teoritis, tetapi juga mampu menghubungkan materi dengan kondisi keluarga dan kebiasaan makan anak dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan peserta dalam menyediakan makanan yang sehat dan bergizi bagi anak usia dini.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Desa Karangrejo, Kecamatan Arjosari, Kabupaten Pacitan, Jawa Timur. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada 04 September 2025 dengan menyesuaikan waktu yang telah disepakati bersama pemerintah desa dan peserta kegiatan.

Kegiatan dilaksanakan di tempat yang telah disediakan oleh pemerintah Desa Karangrejo dan berlangsung dalam satu rangkaian kegiatan yang meliputi penyampaian materi, diskusi, demonstrasi pengenalan menu, praktik, serta evaluasi kegiatan.

Partisipan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah guru dan orang tua/ibu yang memiliki anak usia dini di Desa Karangrejo, Kecamatan Arjosari, Kabupaten Pacitan. Orang tua dipilih sebagai sasaran utama karena memiliki peran penting dalam menentukan jenis makanan, mengolah makanan, mengatur pola makan, serta membentuk kebiasaan makan sehat pada anak.

Selain orang tua, kegiatan dapat melibatkan kader Posyandu, pendidik PAUD, perangkat desa, dan tokoh masyarakat sebagai pihak pendukung kegiatan. Keterlibatan berbagai pihak tersebut diharapkan dapat memperkuat keberlanjutan edukasi mengenai gizi anak di lingkungan masyarakat.

Pelaksana kegiatan terdiri atas dosen Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) sebagai tim pengabdian, yang didukung oleh mahasiswa dan/atau pihak terkait sesuai kebutuhan kegiatan. Tim pelaksana bertanggung jawab dalam perencanaan, penyusunan materi, penyampaian sosialisasi, pendampingan praktik, serta evaluasi kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan melakukan koordinasi antara tim pengabdian dengan pemerintah Desa Karangrejo serta pihak-pihak yang terkait. Koordinasi dilakukan untuk menentukan waktu, tempat, sasaran peserta, dan teknis pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya, tim melakukan identifikasi awal mengenai permasalahan yang berkaitan dengan pemenuhan gizi anak usia dini, khususnya kebiasaan makan anak, jenis makanan yang biasa diberikan, pemahaman orang tua mengenai gizi seimbang, serta pemanfaatan bahan pangan yang tersedia di lingkungan masyarakat. Pada tahap ini tim juga menyiapkan materi sosialisasi, media edukasi, bahan demonstrasi, contoh menu makanan sederhana, lembar evaluasi, serta perlengkapan yang diperlukan dalam pelaksanaan kegiatan.

Tahap Pelaksanaan Sosialisasi

Tahap pelaksanaan diawali dengan pembukaan dan penyampaian tujuan kegiatan kepada peserta. Selanjutnya, tim memberikan materi mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi anak usia dini. Materi yang disampaikan meliputi pengertian gizi seimbang, kebutuhan zat gizi anak usia dini, jenis-jenis bahan makanan yang dibutuhkan anak, manfaat mengonsumsi sayur dan buah, sumber protein hewani dan nabati, pentingnya air putih, kebersihan makanan, serta pembatasan makanan dan minuman yang tinggi gula, garam, dan lemak. Penyampaian materi dilakukan menggunakan bahasa yang sederhana dan komunikatif agar mudah dipahami oleh peserta. Peserta juga diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman dan permasalahan yang dihadapi dalam memberikan makanan kepada anak.

Tahap Diskusi dan Tanya Jawab

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Peserta diberikan kesempatan untuk mengemukakan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan pola makan anak, seperti anak sulit makan sayur, anak memilih makanan tertentu, anak lebih menyukai makanan ringan, keterbatasan variasi menu, maupun kesulitan menyediakan makanan sehat setiap hari.

Tim pengabdian memberikan penjelasan dan solusi berdasarkan prinsip gizi seimbang serta kondisi yang memungkinkan diterapkan oleh keluarga. Diskusi ini bertujuan agar peserta mampu mengidentifikasi kebiasaan makan yang perlu dipertahankan maupun diperbaiki.

Tahap Demonstrasi Pengenalan Menu Sederhana

Tahap berikutnya adalah demonstrasi pengenalan menu sederhana, sehat, dan bergizi. Tim memberikan contoh penyusunan menu yang terdiri atas sumber karbohidrat, protein, sayuran, buah, dan air putih dengan memperhatikan keberagaman makanan. Menu yang diperkenalkan menggunakan bahan pangan yang mudah diperoleh dan relatif terjangkau oleh masyarakat. Demonstrasi dilakukan dengan memperlihatkan bahan makanan, proses pengolahan sederhana, cara mengombinasikan bahan makanan, serta cara penyajian yang menarik bagi anak usia dini. Dalam kegiatan ini peserta diberikan pemahaman bahwa makanan bergizi tidak harus mahal atau menggunakan bahan makanan yang sulit diperoleh. Bahan pangan lokal yang tersedia di lingkungan sekitar dapat dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak apabila diolah dan dikombinasikan dengan tepat.

Tahap Praktik dan Partisipasi Peserta

Peserta kemudian diberikan kesempatan untuk terlibat dalam praktik sederhana penyusunan menu. Peserta diarahkan untuk menyusun contoh menu makanan anak berdasarkan bahan pangan yang tersedia. Melalui praktik tersebut, peserta diharapkan dapat menerapkan prinsip keberagaman makanan dan menyusun menu yang sesuai dengan kebutuhan anak. Tim pengabdian memberikan pendampingan dan koreksi apabila terdapat komposisi makanan yang belum sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan. Evaluasi dapat dilakukan melalui tanya jawab, diskusi, dan pengisian lembar evaluasi sederhana sebelum dan sesudah kegiatan. Aspek yang dievaluasi meliputi pemahaman peserta mengenai konsep gizi seimbang, kemampuan mengenali sumber zat gizi, pemahaman mengenai pentingnya keberagaman makanan, serta kemampuan menyusun contoh menu sederhana, sehat, dan bergizi bagi anak usia dini. Hasil evaluasi digunakan sebagai bahan untuk mengetahui ketercapaian tujuan kegiatan dan sebagai dasar untuk memberikan penguatan materi yang masih belum dipahami oleh peserta.

Tahap Tindak Lanjut

Tahap tindak lanjut dilakukan dengan mendorong peserta untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan keluarga sehari-hari. Peserta diharapkan mulai membiasakan menyediakan menu makanan yang lebih beragam, sehat, aman, dan bergizi bagi anak usia dini. Selain itu, keberlanjutan kegiatan dapat dilakukan melalui kerja sama dengan kader Posyandu, pendidik PAUD, dan pemerintah desa dalam memberikan edukasi gizi secara berkala. Dengan adanya tindak lanjut tersebut, kegiatan pengabdian diharapkan tidak hanya memberikan manfaat dalam jangka pendek, tetapi juga dapat mendukung terbentuknya kebiasaan makan sehat pada anak usia dini di Desa Karangrejo.

Indikator Keberhasilan Kegiatan

Keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat dari beberapa

indikator, yaitu: (1) meningkatnya pengetahuan orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang bagi anak usia dini; (2) meningkatnya kemampuan peserta dalam mengenali berbagai sumber zat gizi; (3) meningkatnya pemahaman peserta mengenai pentingnya keberagaman makanan; (4) peserta mampu menyusun contoh menu sederhana, sehat, dan bergizi bagi anak; serta (5) adanya komitmen peserta untuk menerapkan kebiasaan makan sehat dalam kehidupan keluarga sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul **“Sosialisasi Pemenuhan Gizi Seimbang bagi Anak Usia Dini melalui Pengenalan Menu Sederhana, Sehat dan Bergizi di Desa Karangrejo Arjosari Pacitan”** dilaksanakan sebagai salah satu bentuk kontribusi dosen Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) dalam memberikan edukasi kepada masyarakat, khususnya orang tua yang memiliki anak usia dini. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi pada masa anak usia dini yang merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada masa tersebut, kebutuhan zat gizi tidak hanya berkaitan dengan pertumbuhan fisik, tetapi juga mendukung perkembangan otak, kemampuan motorik, bahasa, sosial-emosional, serta kesiapan anak dalam mengikuti proses pembelajaran. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif. Peserta tidak hanya memperoleh materi secara satu arah, tetapi juga diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, bertanya, berdiskusi, serta memberikan tanggapan mengenai kebiasaan makan anak dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan tersebut dipilih agar materi tentang gizi seimbang dapat dikaitkan secara langsung dengan kondisi keluarga dan kebiasaan makan yang telah berlangsung di lingkungan masyarakat.

Materi yang disampaikan mencakup pengertian gizi seimbang, pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi anak usia dini, jenis-jenis zat gizi yang diperlukan oleh anak, keberagaman pangan, pengaturan pola makan, pemilihan bahan makanan, kebersihan dan keamanan makanan, serta pengenalan menu sederhana, sehat, dan bergizi. Penyampaian materi juga diarahkan pada pemahaman bahwa makanan sehat tidak harus selalu mahal atau sulit dibuat. Bahan pangan yang tersedia di lingkungan sekitar dapat dimanfaatkan untuk menyusun menu yang memenuhi kebutuhan gizi anak. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa sosialisasi dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan perhatian orang tua terhadap pemenuhan kebutuhan gizi anak. Orang tua memperoleh pemahaman bahwa pemenuhan gizi bukan hanya berkaitan dengan banyaknya makanan yang dikonsumsi anak, tetapi juga mencakup kualitas, keberagaman, keseimbangan, kebersihan, serta keteraturan pemberian makanan. Pemahaman tersebut penting karena dalam praktik sehari-hari masih terdapat anggapan bahwa anak yang sudah makan dalam jumlah banyak berarti kebutuhan gizinya telah terpenuhi. Melalui kegiatan sosialisasi, peserta diarahkan untuk memahami bahwa anak membutuhkan makanan yang beragam dengan komposisi yang seimbang. Makanan pokok sebagai sumber energi perlu dilengkapi dengan sumber protein, sayur, buah,

serta asupan air yang cukup. Dengan demikian, menu yang diberikan kepada anak tidak hanya bertujuan membuat anak kenyang, tetapi juga mendukung kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan secara menyeluruh.

Respons dan Partisipasi Peserta dalam Kegiatan

Respons peserta selama kegiatan menunjukkan adanya perhatian yang cukup besar terhadap persoalan pemenuhan gizi anak usia dini. Hal tersebut terlihat dari keterlibatan peserta dalam proses penyampaian materi dan diskusi. Peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga menyampaikan pengalaman mengenai kebiasaan makan anak di rumah. Beberapa persoalan yang menjadi perhatian dalam diskusi berkaitan dengan anak yang sulit makan, memilih jenis makanan tertentu, kurang menyukai sayur dan buah, lebih menyukai makanan ringan, serta kebiasaan anak mengonsumsi makanan atau minuman yang memiliki rasa manis.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan gizi anak usia dini tidak selalu disebabkan oleh ketersediaan bahan pangan. Faktor perilaku makan anak, pola asuh, kebiasaan keluarga, pengetahuan orang tua, serta cara penyajian makanan juga dapat memengaruhi terpenuhinya kebutuhan gizi anak. Oleh karena itu, edukasi kepada orang tua menjadi bagian yang penting dalam upaya meningkatkan kualitas pola makan anak. Diskusi yang dilakukan dalam kegiatan juga memberikan ruang bagi peserta untuk menghubungkan materi dengan pengalaman mereka. Misalnya, orang tua dapat mengidentifikasi jenis makanan yang selama ini sering diberikan kepada anak dan kemudian mempertimbangkan apakah makanan tersebut sudah cukup beragam. Peserta juga dapat memahami bahwa pengenalan makanan sehat kepada anak perlu dilakukan secara bertahap dan berulang, terutama ketika anak menunjukkan penolakan terhadap jenis makanan tertentu. Partisipasi peserta menjadi salah satu faktor pendukung keberhasilan kegiatan karena proses edukasi berlangsung secara interaktif. Melalui komunikasi dua arah, tim pengabdian dapat mengetahui persoalan yang dihadapi masyarakat sekaligus memberikan penjelasan yang lebih sesuai dengan kebutuhan peserta. Dengan demikian, kegiatan tidak berhenti pada penyampaian teori, tetapi berusaha memberikan solusi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan Pemahaman tentang Konsep Gizi Seimbang

Salah satu hasil penting dari kegiatan pengabdian adalah meningkatnya pemahaman peserta mengenai konsep gizi seimbang. Peserta diarahkan untuk memahami bahwa gizi seimbang merupakan pola konsumsi makanan yang memperhatikan keberagaman pangan, kebutuhan zat gizi, perilaku hidup bersih dan sehat, serta aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi anak. Pada anak usia dini, pemenuhan gizi seimbang memiliki posisi yang sangat penting karena kebutuhan tubuh terhadap energi dan zat pembangun relatif tinggi dibandingkan dengan ukuran tubuhnya. Anak membutuhkan energi untuk melakukan berbagai aktivitas, sementara protein, vitamin, mineral, lemak, dan zat gizi lainnya diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Sosialisasi memberikan pemahaman kepada orang tua bahwa satu jenis makanan saja tidak dapat memenuhi seluruh kebutuhan

gizi anak. Oleh sebab itu, orang tua perlu memperkenalkan berbagai jenis makanan dengan sumber zat gizi yang berbeda. Keberagaman makanan juga dapat membantu anak mengenal berbagai rasa, tekstur, aroma, dan bentuk makanan sehingga pengalaman makan anak menjadi lebih positif.

Pemahaman mengenai gizi seimbang juga berkaitan dengan kemampuan orang tua dalam memilih makanan. Orang tua perlu mempertimbangkan kandungan gizi makanan sekaligus memperhatikan jumlah, frekuensi, cara pengolahan, dan kebersihan makanan. Dalam konteks keluarga, pilihan makanan yang sehat dapat dimulai dari bahan-bahan yang sederhana dan mudah diperoleh. Kegiatan pengabdian juga menekankan bahwa pemenuhan gizi tidak harus dilakukan dengan makanan yang mahal. Bahan pangan lokal yang mudah diperoleh dapat menjadi bagian dari menu anak apabila diolah dengan tepat dan dikombinasikan secara beragam. Hal ini menjadi penting bagi masyarakat pedesaan karena pemanfaatan bahan pangan lokal dapat menjadi alternatif dalam menyediakan makanan bergizi dengan biaya yang relatif terjangkau. Dengan pemahaman tersebut, orang tua diharapkan tidak lagi memandang makanan sehat sebagai sesuatu yang sulit diterapkan. Sebaliknya, makanan sehat dapat dimulai dari kebiasaan sederhana dalam keluarga, seperti menyediakan makanan beragam, membatasi makanan dengan kandungan gula, garam, dan lemak yang berlebihan, menyediakan sayur dan buah, serta membiasakan anak mengonsumsi air putih.

Pengenalan Menu Sederhana, Sehat, dan Bergizi

Bagian penting dalam kegiatan pengabdian adalah pengenalan menu sederhana yang dapat diterapkan oleh orang tua di rumah. Pengenalan menu diberikan dengan mempertimbangkan kondisi masyarakat dan prinsip bahwa makanan untuk anak usia dini harus mudah dibuat, memiliki nilai gizi, menggunakan bahan yang mudah diperoleh, serta sesuai dengan kemampuan ekonomi keluarga. Menu sederhana dapat disusun dengan memperhatikan keseimbangan antara makanan pokok, lauk sebagai sumber protein, sayuran, dan buah. Sumber protein dapat berasal dari bahan pangan hewani maupun nabati. Telur, ikan, ayam, daging, tahu, dan tempe merupakan contoh bahan yang dapat dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan protein anak. Sayuran dan buah dapat diberikan secara bergantian dengan memperhatikan variasi warna, tekstur, dan jenis bahan pangan. Dalam kegiatan ini ditekankan pula bahwa cara pengolahan makanan dapat memengaruhi kualitas makanan. Orang tua perlu memperhatikan kebersihan bahan, kebersihan peralatan, proses memasak, serta penyimpanan makanan. Makanan yang bergizi akan lebih bermanfaat apabila disiapkan dan disajikan secara higienis sehingga dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan akibat makanan yang tidak aman. Pengenalan menu juga berkaitan dengan cara penyajian makanan kepada anak. Anak usia dini memiliki karakteristik yang berbeda dengan orang dewasa. Anak dapat menunjukkan preferensi terhadap warna, bentuk, tekstur, atau rasa tertentu. Oleh karena itu, orang tua perlu memiliki kreativitas dalam menyajikan makanan tanpa harus menggunakan bahan yang mahal. Makanan dapat dibuat lebih menarik melalui variasi bentuk, ukuran, warna, dan susunan penyajian. Pengenalan menu sederhana juga dapat menjadi

strategi untuk mengurangi ketergantungan anak terhadap makanan ringan yang kurang mendukung pemenuhan kebutuhan gizi apabila dikonsumsi secara berlebihan. Anak perlu dibiasakan mengenal makanan rumah sejak dini. Kebiasaan tersebut akan lebih mudah terbentuk apabila seluruh anggota keluarga memberikan contoh pola makan yang sehat. Dengan demikian, kegiatan pengenalan menu tidak hanya berorientasi pada kemampuan orang tua membuat makanan, tetapi juga pada perubahan cara pandang terhadap pemberian makan kepada anak. Orang tua diharapkan mampu melihat waktu makan sebagai kesempatan untuk memenuhi kebutuhan gizi sekaligus membangun kebiasaan hidup sehat.

Peran Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Anak Usia Dini

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan kualitas makanan yang dikonsumsi anak. Anak usia dini belum sepenuhnya mampu menentukan makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Pilihan makanan anak banyak dipengaruhi oleh makanan yang tersedia di rumah, contoh dari orang tua, kebiasaan keluarga, serta lingkungan sekitar. Orang tua berperan mulai dari memilih bahan makanan, menentukan menu, mengolah makanan, mengatur waktu makan, sampai membangun suasana makan yang menyenangkan. Oleh karena itu, pengetahuan orang tua tentang gizi perlu disertai dengan kemampuan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan makan yang baik perlu dibangun secara konsisten. Orang tua tidak cukup hanya mengetahui bahwa sayur dan buah penting bagi anak, tetapi perlu berupaya menyediakan dan mengenalkannya secara berulang. Apabila anak menolak suatu jenis makanan, orang tua dapat mencoba kembali pada kesempatan berikutnya dengan bentuk atau cara penyajian yang berbeda. Selain itu, orang tua perlu menghindari pemberian makanan sebagai bentuk hadiah secara berlebihan, terutama apabila makanan tersebut memiliki kandungan gula, garam, atau lemak yang tinggi. Pembentukan kebiasaan makan sejak usia dini akan memberikan dasar bagi anak dalam membangun pola hidup sehat pada tahap perkembangan berikutnya. Dalam konteks pendidikan anak usia dini, peran orang tua juga dapat diperkuat melalui kerja sama dengan lembaga PAUD. Guru dapat memberikan penguatan mengenai kebiasaan hidup sehat dalam kegiatan pembelajaran, sedangkan orang tua meneruskannya di lingkungan keluarga. Kerja sama tersebut dapat menciptakan kesinambungan antara pendidikan yang diberikan di sekolah dan pembiasaan yang dilakukan di rumah.

Keterkaitan Gizi Seimbang dengan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Pemenuhan gizi seimbang memiliki hubungan erat dengan proses pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Anak yang memperoleh makanan dengan kualitas dan jumlah yang sesuai memiliki dukungan yang lebih baik untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dan mengikuti berbagai pengalaman belajar. Kebutuhan gizi pada anak tidak hanya berkaitan dengan pertumbuhan tinggi dan berat badan. Zat gizi juga berperan dalam perkembangan otak dan fungsi kognitif. Anak membutuhkan kondisi fisik yang sehat agar dapat bermain, berinteraksi, berkomunikasi, mengeksplorasi lingkungan, dan mengikuti kegiatan pembelajaran secara optimal. Dari perspektif pendidikan anak usia dini, kesehatan dan gizi

merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari proses pendidikan. Anak yang mengalami masalah kesehatan atau tidak memperoleh asupan gizi yang memadai dapat mengalami hambatan dalam mengikuti aktivitas. Oleh karena itu, upaya meningkatkan pemahaman orang tua tentang gizi seimbang secara tidak langsung juga mendukung terciptanya kondisi yang lebih baik bagi proses pendidikan anak. Kegiatan sosialisasi kepada masyarakat menjadi penting karena perubahan kualitas pendidikan anak tidak hanya ditentukan oleh kegiatan pembelajaran di lembaga PAUD. Lingkungan keluarga mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan kebiasaan anak. Kebiasaan makan, kebersihan diri, aktivitas fisik, waktu tidur, dan pola pengasuhan merupakan bagian dari pengalaman anak yang berlangsung setiap hari. Oleh sebab itu, keterlibatan dosen PIAUD dalam kegiatan pengabdian tentang gizi anak memiliki relevansi yang kuat dengan bidang keilmuan pendidikan anak usia dini. Pengabdian tidak hanya memberikan pengetahuan tentang makanan, tetapi juga memperkuat kesadaran bahwa pemenuhan kebutuhan dasar anak merupakan bagian dari upaya mendukung tumbuh kembang dan kesiapan belajar anak.

Faktor Pendukung dan Kendala Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian memperoleh dukungan dari adanya kebutuhan masyarakat terhadap informasi praktis mengenai pemenuhan gizi anak. Orang tua membutuhkan informasi yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi dapat diterapkan dalam kondisi keluarga sehari-hari. Oleh karena itu, materi mengenai menu sederhana menjadi salah satu bagian yang relevan bagi peserta. Faktor pendukung lainnya adalah penggunaan pendekatan partisipatif. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman dan permasalahan yang mereka hadapi. Komunikasi dua arah membuat kegiatan menjadi lebih kontekstual karena materi dapat dikaitkan dengan situasi nyata yang dialami oleh keluarga. Meskipun demikian, pemenuhan gizi anak tidak terlepas dari berbagai kendala. Perbedaan kebiasaan makan setiap keluarga, preferensi makanan anak, keterbatasan waktu orang tua dalam menyiapkan makanan, serta kondisi ekonomi keluarga dapat memengaruhi penerapan pola makan sehat. Selain itu, anak usia dini pada umumnya masih berada pada tahap perkembangan ketika mereka mulai menunjukkan pilihan dan penolakan terhadap makanan tertentu. Kendala tersebut menunjukkan bahwa edukasi gizi perlu dilakukan secara berkelanjutan. Satu kali sosialisasi dapat meningkatkan pengetahuan, tetapi perubahan perilaku membutuhkan pembiasaan dan pendampingan secara terus-menerus. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian dapat dikembangkan melalui program lanjutan yang melibatkan orang tua, kader Posyandu, guru PAUD, dan unsur masyarakat desa.

Dampak Kegiatan dan Rencana Tindak Lanjut

Kegiatan sosialisasi memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang pada anak usia dini. Peserta memperoleh pemahaman bahwa makanan anak perlu diberikan secara beragam dan seimbang serta disiapkan dengan memperhatikan kebersihan dan keamanan pangan. Dampak lain yang diharapkan adalah munculnya kesadaran orang tua untuk melakukan perubahan

sederhana dalam kebiasaan pemberian makanan. Perubahan tersebut dapat dimulai dari memperbanyak variasi makanan, mengenalkan sayur dan buah, menyediakan sumber protein, mengurangi pemberian makanan dan minuman yang kurang sehat secara berlebihan, serta membangun suasana makan yang menyenangkan. Tindak lanjut kegiatan dapat dilakukan melalui penguatan edukasi gizi pada kegiatan Posyandu maupun kegiatan PAUD di Desa Karangrejo. Kader dan guru dapat menjadi mitra dalam mengingatkan orang tua mengenai pentingnya menu seimbang dan kebiasaan hidup sehat. Edukasi juga dapat dilakukan secara berkala sehingga pengetahuan yang telah diperoleh tidak berhenti pada saat kegiatan pengabdian selesai. Keberlanjutan kegiatan menjadi penting karena tujuan akhir pengabdian bukan hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi mendorong penerapan pengetahuan tersebut dalam kehidupan keluarga. Dengan adanya pendampingan yang berkelanjutan, orang tua diharapkan semakin mampu memilih dan menyiapkan makanan yang sesuai dengan kebutuhan anak.

Pembahasan

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi mengenai gizi seimbang perlu diarahkan pada aspek pengetahuan sekaligus keterampilan praktis. Pengetahuan tentang zat gizi akan lebih bermakna apabila orang tua dapat menerapkannya dalam pemilihan dan penyusunan menu sehari-hari. Oleh karena itu, pengenalan menu sederhana menjadi pendekatan yang relevan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pemenuhan gizi anak merupakan tanggung jawab bersama antara keluarga dan lingkungan pendidikan. Orang tua sebagai pihak yang paling banyak berinteraksi dengan anak memiliki peran utama dalam membentuk kebiasaan makan, sedangkan lembaga PAUD dapat memberikan penguatan melalui pendidikan dan pembiasaan. Sinergi antara keluarga, lembaga pendidikan, kader kesehatan, dan masyarakat dapat memperkuat upaya pemenuhan kebutuhan dasar anak.

Pendekatan yang menghubungkan konsep gizi dengan bahan pangan yang tersedia di lingkungan masyarakat juga menjadi hal yang penting. Masyarakat tidak selalu membutuhkan menu yang mahal untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Dengan pengetahuan yang tepat, bahan pangan sederhana dapat dikombinasikan menjadi menu yang lebih beragam dan bergizi. Hal ini sekaligus dapat mendorong pemanfaatan potensi pangan lokal. Dari sisi pendidikan anak usia dini, kegiatan ini memberikan penguatan terhadap pemahaman bahwa kesehatan, gizi, pengasuhan, dan pendidikan merupakan aspek yang saling berkaitan. Anak yang memperoleh dukungan kesehatan dan gizi yang baik memiliki kondisi yang lebih mendukung untuk mengikuti kegiatan bermain dan belajar. Oleh karena itu, edukasi gizi bagi orang tua dapat dipandang sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas layanan pendidikan anak usia dini secara lebih menyeluruh. Hasil kegiatan juga memperlihatkan bahwa perubahan perilaku membutuhkan proses yang berkelanjutan. Pengetahuan yang diperoleh melalui sosialisasi perlu diperkuat melalui praktik dan pembiasaan di rumah. Orang tua perlu mendapatkan kesempatan untuk mengevaluasi kebiasaan makan keluarga dan secara bertahap melakukan perbaikan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian sebaiknya tidak

berhenti pada kegiatan sosialisasi, tetapi dapat dilanjutkan dengan pendampingan, monitoring, dan evaluasi.

Berdasarkan keseluruhan pelaksanaan, kegiatan **“Sosialisasi Pemenuhan Gizi Seimbang bagi Anak Usia Dini melalui Pengenalan Menu Sederhana, Sehat dan Bergizi di Desa Karangrejo Arjosari Pacitan”** dapat menjadi salah satu bentuk intervensi edukatif yang relevan dalam meningkatkan literasi gizi masyarakat. Melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan orang tua, diharapkan tercipta kebiasaan pemberian makanan yang lebih beragam, sehat, aman, dan sesuai dengan kebutuhan anak usia dini. Keberlanjutan kegiatan melalui kerja sama antara dosen PIAUD, orang tua, guru PAUD, kader Posyandu, dan masyarakat menjadi langkah penting agar hasil pengabdian dapat memberikan manfaat dalam jangka panjang.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui sosialisasi pemenuhan gizi seimbang bagi anak usia dini di Desa Karangrejo, Kecamatan Arjosari, Kabupaten Pacitan, memberikan manfaat dalam meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang dan penyediaan makanan yang sederhana, sehat, dan bergizi. Peserta memperoleh pengetahuan tentang keberagaman makanan, pentingnya sumber protein, sayur dan buah, serta kebiasaan makan sehat yang sesuai dengan kebutuhan anak usia dini.

Kegiatan ini juga memberikan implikasi positif bagi masyarakat, khususnya orang tua, dalam meningkatkan kesadaran untuk memilih dan menyediakan makanan yang lebih beragam dengan memanfaatkan bahan pangan yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar. Pemahaman tersebut diharapkan dapat diterapkan dalam kebiasaan makan sehari-hari sehingga dapat mendukung pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan kesiapan belajar anak. Untuk kegiatan pengabdian selanjutnya, disarankan adanya pendampingan secara berkelanjutan kepada orang tua melalui kerja sama dengan guru PAUD, kader Posyandu, dan masyarakat desa. Kegiatan berikutnya dapat dikembangkan melalui praktik penyusunan menu sederhana dan pemantauan penerapan pola makan sehat di lingkungan keluarga agar pengetahuan yang telah diberikan dapat terus diterapkan secara konsisten.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STAIFA yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Karangrejo, Kecamatan Arjosari, Kabupaten Pacitan, serta pihak-pihak yang telah membantu kelancaran kegiatan. Terima kasih secara khusus disampaikan kepada para orang tua dan masyarakat Desa Karangrejo yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosialisasi. Semoga kerja sama dan dukungan yang telah diberikan dapat terus terjalin dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soekirman. (2012). Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Susilowati, & Kuspriyanto. (2016). Gizi dalam Daur Kehidupan. Bandung: Refika Aditama.
- World Health Organization. (2020). Improving Early Childhood Development: WHO Guideline. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). Infant and Young Child Feeding. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). Malnutrition. Geneva: World Health Organization.