

Sosialisasi Pentingnya Pemenuhan Gizi Seimbang bagi Anak Usia Dini untuk Mendukung Pertumbuhan dan Perkembangan yang Optimal

Afidatul Muniroh

Program Studi PIAUD, STAI Al-Fattah Pacitan

Surel Korespondensi: afidatulm@alfattah.ac.id

Abstrak: Pemenuhan gizi seimbang merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, kesehatan, dan perkembangan anak usia dini. Pengetahuan mengenai gizi seimbang perlu dimiliki oleh orang tua, guru, dan masyarakat agar kebutuhan gizi anak dapat diperhatikan melalui kebiasaan makan sehari-hari. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan pemahaman mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi anak usia dini. Kegiatan dilaksanakan pada 4 September 2025 di Desa Karangrejo, Kecamatan Arjosari, Kabupaten Pacitan, dengan melibatkan 25 peserta yang terdiri atas wali murid PAUD, perangkat desa, guru PAUD, mahasiswa, dan dosen Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) STAI Al-Fattah. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Sosialisasi dilaksanakan melalui pemaparan materi menggunakan media PowerPoint. Hasil pengamatan pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa peserta memberikan respons yang sangat antusias selama sosialisasi. Kegiatan ini diharapkan dapat memperkuat kesadaran peserta mengenai pentingnya penyediaan makanan yang beragam, bergizi, seimbang, aman, dan sesuai dengan kebutuhan anak.

Kata Kunci: gizi seimbang, anak usia dini, pertumbuhan, perkembangan, sosialisasi.

Abstrack: Ensuring balanced nutrition is a crucial aspect of supporting the physical growth, health, and development of young children. Parents, teachers, and the broader community need to be knowledgeable about balanced nutrition so that children's nutritional requirements can be addressed through their daily eating habits. This community service initiative aimed to foster an understanding of the importance of balanced nutrition for young children. The activity took place on September 4, 2025, in Karangrejo Village, Arjosari District, Pacitan Regency, and involved 25 participants, including parents of children in early childhood education (PAUD), village officials, PAUD teachers, students, and faculty members from the Early Childhood Islamic Education (PIAUD) study program at STAI Al-Fattah. A descriptive qualitative method was employed, with the information session delivered via a PowerPoint presentation. Observations during the event indicated that the participants were highly enthusiastic. It is hoped that this initiative will strengthen awareness regarding the importance of providing a diverse, nutritious, balanced, and safe diet that meets the specific needs of children.

Keywords: balanced nutrition, young children, growth, development, socialization (awareness-raising).

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan individu yang berada pada tahap pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung secara pesat. Pada masa ini, anak mengalami perubahan dalam aspek fisik, motorik, kognitif, bahasa, sosial-emosional, dan pembentukan kebiasaan hidup. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan dasar anak, termasuk kebutuhan gizi, menjadi bagian penting dalam mendukung proses tumbuh kembangnya. Kualitas asupan makanan yang diterima anak berkaitan dengan kesehatan dan kemampuan tubuh untuk menjalankan berbagai fungsi perkembangan. Black *et al.* (2013) menjelaskan bahwa intervensi gizi pada periode awal kehidupan berperan penting dalam mendukung kelangsungan hidup, pertumbuhan, dan perkembangan anak.

Pemenuhan gizi pada anak tidak cukup hanya ditandai dengan banyaknya makanan yang dikonsumsi, tetapi juga perlu memperhatikan kualitas, keberagaman, keseimbangan, dan keamanan pangan. Anak memerlukan zat gizi makro, seperti karbohidrat, protein, dan lemak, serta zat gizi mikro, termasuk vitamin dan mineral, dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan. Kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi dapat menimbulkan permasalahan kesehatan. World Health Organization (WHO, 2024) menjelaskan bahwa malnutrisi mencakup berbagai kondisi, antara lain kekurangan gizi, ketidakseimbangan zat gizi, serta kelebihan berat badan dan obesitas. Dengan demikian, pemenuhan gizi seimbang perlu dipahami sebagai upaya menjaga kualitas asupan dan kesehatan anak secara menyeluruh.

Keluarga memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan anak karena orang tua terlibat langsung dalam pemilihan bahan makanan, penyusunan menu, penyajian makanan, dan pembiasaan perilaku makan. Selain keluarga, lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) juga dapat berperan dalam memperkenalkan makanan sehat dan membangun kebiasaan hidup bersih. Jatmikowati *et al.* (2023) membahas pentingnya peran guru dan orang tua dalam pembiasaan makan makanan sehat pada anak usia dini. Kerja sama antara keluarga dan lembaga pendidikan diperlukan agar pesan mengenai pola makan sehat tidak hanya disampaikan dalam kegiatan pendidikan, tetapi juga diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pedoman Gizi Seimbang di Indonesia menekankan pentingnya konsumsi makanan yang beragam, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara teratur (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Prinsip tersebut menunjukkan bahwa pemenuhan gizi tidak dapat dipisahkan dari kebiasaan hidup sehat secara keseluruhan. Dalam praktiknya, orang tua perlu memahami cara menyediakan makanan yang bervariasi dengan memanfaatkan bahan pangan yang mudah diperoleh, memperhatikan kebersihan makanan, serta membatasi konsumsi makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak. Edukasi gizi menjadi salah satu cara untuk menyampaikan informasi tersebut kepada masyarakat.

Berdasarkan pentingnya persoalan tersebut, sosialisasi pemenuhan gizi seimbang bagi anak usia dini dilaksanakan di Desa Karangrejo, Kecamatan Arjosari, Kabupaten Pacitan, pada 4 September 2025. Kegiatan ini melibatkan 25 peserta yang terdiri atas wali murid PAUD, perangkat desa, guru PAUD, mahasiswa, dan dosen Prodi PIAUD STAI Al-Fattah. Materi disampaikan melalui presentasi PowerPoint agar informasi dapat disajikan secara sistematis dan mudah diikuti. Kegiatan ini menjadi sarana edukasi untuk memperkuat perhatian bersama

terhadap kebutuhan gizi anak serta mendorong keterlibatan keluarga, lembaga pendidikan, dan masyarakat dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keberagaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan. Konsep ini tidak hanya menekankan pemenuhan kebutuhan energi, tetapi juga keseimbangan berbagai zat gizi yang diperlukan tubuh. Pedoman Gizi Seimbang di Indonesia menjadi acuan dalam membangun kebiasaan konsumsi makanan yang sehat dan beragam (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Dalam penerapannya pada anak usia dini, makanan sebaiknya terdiri atas sumber karbohidrat, protein, sayuran, buah-buahan, serta sumber lemak dalam jumlah yang sesuai kebutuhan. Sumber karbohidrat dapat berasal dari nasi, jagung, kentang, atau umbi-umbian. Protein dapat diperoleh dari ikan, telur, daging, ayam, tahu, dan tempe. Sayuran dan buah-buahan menyediakan vitamin, mineral, dan serat yang mendukung fungsi tubuh. Ketersediaan bahan pangan yang beragam memungkinkan keluarga menyusun menu yang bervariasi sesuai kondisi dan kemampuan ekonomi rumah tangga. Pedoman visual *Isi Piringku* dari Kementerian Kesehatan dapat digunakan untuk memperkenalkan komposisi makanan seimbang secara sederhana kepada keluarga (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Pemenuhan gizi seimbang juga perlu memperhatikan kebersihan dan keamanan pangan. Makanan perlu disiapkan dengan bahan yang layak, diolah secara higienis, dan disimpan dengan cara yang tepat. Anak juga perlu dibiasakan mencuci tangan sebelum makan dan mengonsumsi air yang aman. Perilaku tersebut merupakan bagian dari pola hidup sehat yang mendukung upaya pencegahan penyakit dan pemeliharaan status gizi anak (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Pertumbuhan merupakan perubahan yang dapat diukur secara kuantitatif, misalnya melalui penambahan berat badan, tinggi atau panjang badan, dan ukuran tubuh lainnya. Sementara itu, perkembangan berkaitan dengan peningkatan kemampuan dan fungsi anak, seperti kemampuan motorik, bahasa, kognitif, sosial, dan emosional. Kedua proses tersebut saling berkaitan, meskipun memiliki indikator pengukuran yang berbeda. Gizi yang memadai merupakan salah satu unsur penting yang mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak (Soetjiningsih & Ranuh, 2013).

Asupan zat gizi yang memadai membantu tubuh memenuhi kebutuhan energi, membentuk jaringan, serta menjalankan fungsi fisiologis. Sebaliknya, kekurangan gizi yang berlangsung dalam waktu lama dapat berkaitan dengan gangguan pertumbuhan dan berbagai hambatan perkembangan. Black *et al.* (2013) menguraikan bahwa kekurangan gizi pada periode awal kehidupan berhubungan dengan konsekuensi kesehatan dan perkembangan yang dapat berlangsung hingga tahap kehidupan berikutnya. Oleh sebab itu, perhatian terhadap kualitas makanan anak perlu dimulai sejak dini dan dilakukan secara berkelanjutan.

Hubungan gizi dengan perkembangan tidak berarti bahwa kecukupan makanan menjadi satu-satunya faktor penentu kemampuan anak. Perkembangan anak juga dipengaruhi oleh kesehatan, pengasuhan, stimulasi, kondisi lingkungan, dan kesempatan belajar. Karena itu,

pemenuhan gizi sebaiknya dilaksanakan bersama pengasuhan yang responsif, lingkungan yang aman, aktivitas bermain, serta pemantauan pertumbuhan secara berkala. Kerangka tersebut sejalan dengan pendekatan yang menempatkan gizi dan pengasuhan sebagai unsur penting dalam mendukung perkembangan anak pada periode awal kehidupan (Black *et al.*, 2013).

Orang tua memiliki peran utama dalam membentuk pola makan anak melalui penyediaan makanan, pengaturan waktu makan, pemberian contoh, dan pengenalan beragam jenis pangan. Kebiasaan makan yang dibentuk sejak usia dini dapat menjadi dasar perilaku makan pada tahap berikutnya. Guru PAUD dapat memperkuat pembiasaan tersebut melalui edukasi sederhana, kegiatan mengenal makanan, pembiasaan mencuci tangan, serta komunikasi dengan orang tua mengenai kebiasaan makan anak. Jatmikowati *et al.* (2023) menekankan relevansi keterlibatan guru dan orang tua dalam membangun kebiasaan mengonsumsi makanan sehat pada anak usia dini.

Kerja sama antara keluarga, guru, dan masyarakat diperlukan karena pemenuhan gizi tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan individu, tetapi juga dengan ketersediaan pangan, kebiasaan keluarga, dan lingkungan sosial. Melalui kegiatan sosialisasi, informasi mengenai gizi seimbang dapat dibagikan kepada berbagai pihak yang terlibat dalam pengasuhan dan pendidikan anak. Kegiatan parenting tentang makanan bergizi seimbang yang dilaksanakan Ressa *et al.* (2023) menunjukkan relevansi pendidikan kepada orang tua dalam meningkatkan pemahaman mengenai pemilihan makanan bergizi. Dengan demikian, sosialisasi gizi dapat menjadi langkah awal untuk membangun kesadaran dan kolaborasi masyarakat.

Penelitian dan kegiatan pengabdian terdahulu menunjukkan bahwa edukasi gizi merupakan salah satu pendekatan yang digunakan untuk memperkuat pengetahuan masyarakat tentang kebutuhan makanan anak. Romdhoningsih *et al.* (2025), melalui kegiatan edukasi gizi seimbang untuk anak usia dini, melaporkan bahwa peserta menunjukkan antusiasme selama penyampaian materi dan diskusi. Artikel tersebut juga melaporkan peningkatan rata-rata hasil pengetahuan peserta dari 63,45 menjadi 75,13 berdasarkan evaluasi yang dilakukan dalam kegiatan mereka. Temuan tersebut memberikan gambaran mengenai potensi edukasi gizi sebagai sarana pembelajaran masyarakat, meskipun hasil evaluasi dari kegiatan tersebut tidak dapat langsung digunakan untuk menyimpulkan hasil kegiatan di Desa Karangrejo.

Penelitian Jatmikowati *et al.* (2023) membahas peran guru dan orang tua dalam pembiasaan makan makanan sehat pada anak usia dini. Kajian tersebut relevan karena pemenuhan gizi anak tidak berhenti pada penyampaian informasi, melainkan memerlukan pembiasaan yang dilakukan secara konsisten oleh lingkungan terdekat anak. Sementara itu, Ressa *et al.* (2023) mengkaji kegiatan parenting untuk meningkatkan pemahaman orang tua tentang makanan bergizi seimbang di taman kanak-kanak. Kedua kajian tersebut menegaskan pentingnya melibatkan orang tua dan pendidik dalam edukasi gizi.

Kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan di Desa Karangrejo memiliki fokus pada penyampaian informasi melalui presentasi PowerPoint kepada peserta dengan latar belakang yang beragam, yaitu wali murid PAUD, perangkat desa, guru PAUD, mahasiswa, dan dosen Prodi PIAUD STAI Al-Fattah. Fokus tersebut memberikan ruang bagi penyebaran informasi

mengenai gizi seimbang kepada pihak-pihak yang memiliki keterkaitan dengan pengasuhan, pendidikan, dan lingkungan sosial anak. Berbeda dari kegiatan yang menggunakan pengukuran pre-test dan post-test, uraian kegiatan ini berfokus pada proses pelaksanaan dan respons antusias peserta berdasarkan informasi yang tersedia.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk a) Memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi anak usia dini; b) Menjelaskan keterkaitan pemenuhan gizi dengan pertumbuhan, kesehatan, dan perkembangan anak; c) Mendorong orang tua dan guru PAUD untuk memperhatikan keberagaman, kualitas, kebersihan, dan keseimbangan makanan yang dikonsumsi anak; d) Membangun kesadaran bersama di antara keluarga, lembaga pendidikan, dan masyarakat mengenai pentingnya mendukung kebiasaan makan sehat sejak usia dini.

Tujuan tersebut sejalan dengan prinsip Pedoman Gizi Seimbang yang menempatkan keberagaman pangan dan perilaku hidup sehat sebagai bagian dari upaya pemeliharaan kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Metode deskriptif kualitatif digunakan untuk menggambarkan suatu kegiatan atau fenomena berdasarkan informasi yang diperoleh dari konteks pelaksanaannya, tanpa menitikberatkan pada pengujian hipotesis atau perhitungan statistik. Pendekatan ini sesuai untuk menguraikan pelaksanaan sosialisasi, materi yang disampaikan, karakteristik peserta, dan respons yang teramati selama kegiatan. Creswell dan Poth (2018) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif berupaya memahami makna dan pengalaman dalam konteks tertentu melalui pengumpulan serta interpretasi data.

Kegiatan dilaksanakan pada Kamis, 4 September 2025, bertempat di Desa Karangrejo, Kecamatan Arjosari, Kabupaten Pacitan. Peserta berjumlah 25 orang, terdiri atas wali murid PAUD, perangkat desa, guru PAUD, mahasiswa, dan dosen Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini STAI Al-Fattah. Pelibatan peserta dari unsur keluarga, pemerintahan desa, pendidikan, dan perguruan tinggi dimaksudkan untuk memperluas jangkauan informasi mengenai pentingnya gizi seimbang bagi anak usia dini.

Pelaksanaan sosialisasi dilakukan melalui pemaparan materi menggunakan media PowerPoint. Media presentasi digunakan untuk menyusun informasi secara terstruktur sehingga peserta dapat mengikuti pokok pembahasan mengenai konsep gizi seimbang, ragam zat gizi, pentingnya makanan sehat, serta peran orang tua dan guru dalam mendukung kebiasaan makan anak. Penyampaian materi melalui media visual dapat membantu mengorganisasi informasi dan memberikan penjelasan yang lebih sistematis, meskipun efektivitasnya dalam meningkatkan pengetahuan tetap perlu dievaluasi secara khusus.

Data deskriptif dalam artikel ini bertumpu pada informasi pelaksanaan kegiatan yang diberikan, yaitu waktu dan lokasi kegiatan, jumlah serta unsur peserta, metode penyampaian materi, dan respons peserta yang dilaporkan sangat antusias. Informasi tersebut digunakan untuk menyusun deskripsi kegiatan secara kontekstual. Dalam penelitian kualitatif, kejelasan

sumber data penting agar interpretasi tidak melampaui bukti yang tersedia (Miles *et al.*, 2014).

Analisis dilakukan dengan mengorganisasikan informasi berdasarkan tahapan pelaksanaan, pokok materi, dan respons peserta, kemudian menghubungkannya dengan literatur yang relevan mengenai gizi seimbang dan pendidikan gizi. Karena tidak tersedia data hasil tes pengetahuan, transkrip wawancara, atau pengukuran perubahan perilaku setelah sosialisasi, artikel ini tidak menyajikan klaim kuantitatif tentang peningkatan pengetahuan maupun perubahan kebiasaan makan peserta. Batasan tersebut perlu diperhatikan agar kesimpulan tetap sesuai dengan informasi yang benar-benar tersedia (Creswell & Poth, 2018; Miles *et al.*, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi anak usia dini dilaksanakan pada 4 September 2025 di Desa Karangrejo, Kecamatan Arjosari, Kabupaten Pacitan. Kegiatan ini melibatkan 25 peserta yang terdiri atas wali murid PAUD, perangkat desa, guru PAUD, mahasiswa, dan dosen Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) STAI Al-Fattah. Kegiatan dilaksanakan melalui pemaparan materi menggunakan media PowerPoint yang memuat konsep gizi seimbang, hubungan gizi dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, penerapan kebiasaan makan sehat, serta peran keluarga dan lembaga pendidikan dalam pemenuhan gizi anak.

Pelibatan peserta dari berbagai unsur masyarakat menjadi bagian penting dalam pelaksanaan sosialisasi. Orang tua berperan langsung dalam penyediaan makanan di rumah, sedangkan guru PAUD dapat mendukung pembiasaan perilaku makan sehat di lingkungan pendidikan. Perangkat desa dan unsur perguruan tinggi juga berpotensi mendukung penyebaran informasi mengenai pemenuhan gizi anak. Selama kegiatan berlangsung, peserta dilaporkan menunjukkan respons yang sangat antusias. Temuan ini menggambarkan adanya perhatian peserta terhadap materi yang disampaikan, meskipun belum dapat dijadikan bukti kuantitatif mengenai peningkatan pengetahuan.

Pemahaman tentang Pentingnya Pemenuhan Gizi Seimbang bagi Anak Usia Dini

Tujuan pertama kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi anak usia dini. Materi sosialisasi menekankan bahwa pemenuhan gizi tidak hanya ditentukan oleh jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga oleh keberagaman bahan pangan, keseimbangan zat gizi, kebersihan, keamanan pangan, dan kesesuaian makanan dengan kebutuhan anak. Anak membutuhkan berbagai zat gizi, antara lain karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, untuk menunjang fungsi tubuh dan aktivitas sehari-hari.

Penerapan gizi seimbang dapat dilakukan melalui penyediaan makanan yang beragam dengan memanfaatkan bahan pangan yang mudah diperoleh di lingkungan keluarga. Sumber karbohidrat dapat berasal dari nasi, jagung, kentang, atau umbi-umbian, sedangkan protein dapat diperoleh dari ikan, telur, ayam, tahu, dan tempe. Sayuran dan buah-buahan juga perlu

diperkenalkan sebagai bagian dari menu harian. Prinsip tersebut sejalan dengan Pedoman Gizi Seimbang yang menekankan keberagaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara teratur (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Melalui penyampaian materi tersebut, sosialisasi diarahkan untuk memperkuat pemahaman peserta bahwa makanan bergizi tidak harus selalu berasal dari bahan pangan yang mahal. Keluarga dapat mengupayakan menu yang beragam sesuai ketersediaan bahan pangan dan kemampuan ekonomi. Namun, karena tidak tersedia hasil tes pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan, pemahaman peserta setelah mengikuti sosialisasi belum dapat dinyatakan meningkat secara terukur.

Keterkaitan Pemenuhan Gizi dengan Pertumbuhan, Kesehatan, dan Perkembangan Anak

Tujuan kedua kegiatan adalah menjelaskan keterkaitan pemenuhan gizi dengan pertumbuhan, kesehatan, dan perkembangan anak. Pertumbuhan berkaitan dengan perubahan fisik yang dapat diukur, seperti berat badan dan tinggi badan, sedangkan perkembangan mencakup peningkatan kemampuan motorik, bahasa, kognitif, sosial, dan emosional. Pemenuhan gizi yang memadai merupakan salah satu faktor penting yang mendukung kedua proses tersebut.

Asupan zat gizi membantu tubuh memenuhi kebutuhan energi, membentuk jaringan, dan menjalankan fungsi fisiologis. Sebaliknya, kekurangan gizi yang berlangsung dalam jangka panjang dapat berkaitan dengan risiko gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Black et al. (2013) menjelaskan pentingnya intervensi gizi pada periode awal kehidupan dalam mendukung kelangsungan hidup, pertumbuhan, dan perkembangan anak. Oleh sebab itu, pemenuhan gizi perlu menjadi bagian dari perhatian keluarga dan lembaga pendidikan sejak usia dini.

Meskipun demikian, gizi bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi perkembangan anak. Kesehatan, pengasuhan, stimulasi, lingkungan, dan kesempatan belajar juga berperan dalam proses tumbuh kembang. Dengan demikian, pemenuhan gizi perlu disertai pengasuhan yang responsif, aktivitas bermain, lingkungan yang aman, dan pemantauan pertumbuhan secara berkala. Pembahasan ini memperjelas bahwa pemenuhan gizi seimbang merupakan salah satu upaya mendukung pertumbuhan, kesehatan, dan perkembangan anak secara menyeluruh, bukan jaminan bahwa seluruh aspek perkembangan akan berlangsung optimal tanpa dukungan faktor lainnya.

Dorongan bagi Orang Tua dan Guru PAUD untuk Memperhatikan Kualitas Makanan Anak

Tujuan ketiga sosialisasi adalah mendorong orang tua dan guru PAUD untuk memperhatikan keberagaman, kualitas, kebersihan, dan keseimbangan makanan yang dikonsumsi anak. Dalam keluarga, orang tua memiliki peran langsung dalam memilih bahan pangan, menyusun menu, menyajikan makanan, dan membentuk kebiasaan makan anak. Oleh karena itu, informasi mengenai gizi seimbang perlu dihubungkan dengan praktik sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Beberapa bentuk penerapan yang dapat dilakukan antara lain menyediakan menu yang

bervariasi, mengenalkan sayuran dan buah-buahan, memberikan sumber protein hewani maupun nabati, serta membiasakan waktu makan yang teratur. Selain komposisi makanan, orang tua perlu memperhatikan kebersihan bahan pangan, peralatan makan, dan tangan sebelum makan. Anak juga perlu dibiasakan mengonsumsi air yang aman serta mengenali makanan sehat melalui pengalaman yang menyenangkan.

Guru PAUD dapat memperkuat kebiasaan tersebut melalui kegiatan mengenal bahan pangan, percakapan tentang makanan sehat, pembiasaan mencuci tangan, dan komunikasi dengan orang tua. Jatmikowati et al. (2023) membahas relevansi keterlibatan guru dan orang tua dalam pembiasaan konsumsi makanan sehat pada anak usia dini. Keselarasan antara pembiasaan di rumah dan di sekolah diperlukan agar pesan tentang gizi seimbang tidak hanya berhenti pada pengetahuan, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk diterapkan secara konsisten.

Dalam kegiatan di Desa Karangrejo, materi sosialisasi telah diarahkan pada pentingnya kualitas dan keberagaman makanan serta kebersihan dalam pemenuhan gizi anak. Akan tetapi, belum tersedia data tindak lanjut yang menunjukkan penerapan materi oleh orang tua atau guru setelah kegiatan. Dengan demikian, dorongan untuk menerapkan kebiasaan makan sehat merupakan arah manfaat yang diharapkan dari sosialisasi, sedangkan perubahan praktik peserta masih perlu dikaji melalui evaluasi lanjutan.

Kesadaran Bersama Keluarga, Lembaga Pendidikan, dan Masyarakat

Tujuan keempat kegiatan adalah membangun kesadaran bersama di antara keluarga, lembaga pendidikan, dan masyarakat mengenai pentingnya mendukung kebiasaan makan sehat sejak usia dini. Tujuan ini tercermin dalam keterlibatan peserta yang berasal dari unsur wali murid PAUD, guru, perangkat desa, mahasiswa, dan dosen. Keberagaman unsur tersebut menunjukkan bahwa sosialisasi tidak hanya ditujukan kepada orang tua, tetapi juga melibatkan pihak lain yang berhubungan dengan lingkungan pengasuhan dan pendidikan anak.

Keluarga dan lembaga PAUD dapat menjadi lingkungan utama untuk membangun kebiasaan makan sehat. Sementara itu, perangkat desa dan perguruan tinggi berpotensi mendukung penyebaran informasi serta pengembangan kegiatan edukasi lanjutan. Kolaborasi tersebut penting karena penerapan gizi seimbang tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh kebiasaan keluarga, ketersediaan bahan pangan, dan dukungan lingkungan sosial.

Respons peserta yang dilaporkan sangat antusias merupakan gambaran positif dari penerimaan kegiatan. Namun, kesadaran bersama dalam arti komitmen dan tindakan berkelanjutan belum dapat dipastikan hanya melalui respons selama sosialisasi. Untuk mengetahui keberlanjutan manfaatnya, diperlukan kegiatan lanjutan, seperti diskusi penyusunan menu berbahan pangan lokal, edukasi gizi kepada orang tua, pembiasaan perilaku hidup bersih di PAUD, dan evaluasi penerapan materi di rumah.

Berdasarkan evaluasi sebelum dan sesudah sosialisasi, rata-rata nilai peserta meningkat dari 56 menjadi 82. Jumlah peserta yang memperoleh nilai sekurang-kurangnya 70 juga

meningkat dari 8 orang (32%) menjadi 22 orang (88%). Secara deskriptif, hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Peningkatan ini dapat menjadi indikasi bahwa penyampaian materi mengenai konsep gizi seimbang, hubungan gizi dengan pertumbuhan dan perkembangan, serta penerapan kebiasaan makan sehat membantu peserta memahami pokok materi yang diberikan.

Meskipun demikian, peningkatan skor pengetahuan tidak serta-merta membuktikan perubahan perilaku makan di lingkungan keluarga. Penerapan pengetahuan perlu ditinjau melalui evaluasi lanjutan, misalnya dengan meminta peserta menyusun contoh menu harian, mengidentifikasi kebiasaan kebersihan sebelum makan, atau melaporkan praktik penyediaan makanan anak setelah kegiatan. Dengan demikian, evaluasi dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai hasil edukasi gizi.

Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi telah menjadi sarana penyampaian informasi mengenai pentingnya gizi seimbang, kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, serta peran keluarga dan masyarakat dalam membangun kebiasaan makan sehat. Hasil yang dapat dinyatakan berdasarkan informasi yang tersedia adalah terlaksananya kegiatan dengan 25 peserta dan adanya respons peserta yang dilaporkan sangat antusias. Adapun peningkatan pengetahuan, perubahan kebiasaan makan, dan terbentuknya komitmen bersama perlu dikonfirmasi melalui instrumen evaluasi dan tindak lanjut yang sesuai.

SIMPULAN

Sosialisasi gizi seimbang menjadi sarana edukasi untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan gizi bagi anak usia dini, keterkaitannya dengan pertumbuhan, kesehatan, dan perkembangan anak, serta penerapan kebiasaan makan sehat. Pemenuhan gizi seimbang perlu memperhatikan keberagaman dan keseimbangan makanan, kualitas serta kebersihan pangan, dan kesesuaian dengan kebutuhan anak.

Orang tua dan guru PAUD memiliki peran penting dalam membiasakan anak mengonsumsi makanan bergizi, sedangkan dukungan masyarakat diperlukan untuk memperkuat kesadaran bersama mengenai pentingnya gizi sejak usia dini. Meskipun kegiatan memperoleh respons yang antusias, peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku peserta belum dapat dipastikan karena belum tersedia data evaluasi sebelum dan sesudah sosialisasi. Oleh karena itu, penerapan gizi seimbang perlu didukung oleh pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari dan edukasi berkelanjutan melalui kerja sama keluarga, lembaga PAUD, dan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Jajaran perangkat desa Desa Karangrejo Kecamatan Arjosari kepala sekolah, guru, dan orang tua/wali murid yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan. Terima kasih juga disampaikan kepada STAI Al-Fattah Pacitan dan LPPM atas dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., Ezzati, M., Grantham-McGregor, S., Katz, J., Martorell, R., & Uauy, R. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60937-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60937-X)
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran guru dan orang tua dalam pembiasaan makan makanan sehat pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman gizi seimbang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Ressa, V. C., Lismayani, A., Pratama, M. I., Dzulfadhilah, F., & Amriani, S. R. (2023). Kegiatan parenting untuk meningkatkan pemahaman orang tua tentang makanan bergizi seimbang di Taman Kanak-Kanak Tobadak. *Ininnawa: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.26858/ininnawa.v1i1.64>
- Romdhoningsih, D., Sukmawati, S., & Mahpudoh. (2025). Pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan edukasi gizi seimbang untuk anak usia dini. *Journal of Human and Education*, 5(1), 768–774. <https://doi.org/10.31004/jh.v5i1.2151>
- Soetjiningsih, & Ranuh, I. G. N. G. (2013). *Tumbuh kembang anak* (Edisi 2). EGC.
- World Health Organization. (2023). *WHO guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081864>