

EDUKASI KESEHATAN TENTANG MAKANAN SEHAT UNTUK ANAK BALITA DI TK MELUR PUTIH TAHUN 2024

Shantry Dhelly Susanty^{1*}, Loly Novita Winas², Abdi Iswahyudi Yasril³, Harry Ade Saputra⁴, Cici Apriliani⁵, Syukra Alhamda⁶

^{1,2,3,5}Dosen Prodi Sarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Fort De Kock

⁴Dosen Prodi Farmasi Universitas Fort De Kock

⁶Poltekkes Kemenkes RI Padang

Jln. Soekarno Hatta, Kelurahan Manggis Ganting, Kecamatan Mandiangin Koto Selayan, Bukittinggi

*Email Korespondensi: shantryadhelly@fdk.ac.id

Info Artikel

Masuk: 05 Desember 2024

Revisi: 28 Desember 2024

Diterima: 06 Januari 2025

Keywords:

Healthy food education.
Toodler

Kata kunci:

Edukasi makanan sehat,
Anak Balita

E-ISSN: 2772-2402

ABSTRACT

Background: Toddlerhood (1-5 years) is a crucial period in human life. This is where the foundation of a child's health, growth, and development is laid. Like building a house, a strong foundation will determine the sturdiness of the building in the future. Likewise with children under five, the right nutritional intake will form the next generation who are healthy, intelligent, and productive. **Methods:** The method used in this community service program is education with the counseling method. The media used are leaflets, posters. Monitoring and evaluation were obtained from the results of observations and questionnaires given to participants. Monitoring activities are carried out by direct observation during the implementation of health counseling. The evaluation was carried out by assessing the improvement of participants' knowledge through the Pre-Test Post-Test evaluation. The number of counseling participants was 15 students. **Results:** From the results of education, kindergarten students answered enthusiastically and all questions were answered correctly by students and students. The success of this counseling is an important first step in increasing student awareness about healthy eating. With the knowledge gained, it is hoped that they will know the healthy makssen for children under five. **Conclusions and suggestions :** It hope that the food or provisions brought are nutritious.

ABSTRAK

Latar belakang : Masa balita (1-5 tahun) adalah periode krusial dalam kehidupan manusia. Di sinilah fondasi kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan anak diletakkan. Seperti membangun rumah, fondasi yang kuat akan menentukan kokohnya bangunan di masa depan. Begitu pula dengan anak balita, asupan gizi yang tepat akan membentuk generasi penerus yang sehat, cerdas, dan produktif. **Metode:** Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini edukasi dengan metode penyuluhan. penyuluhan dilakukan tanggal 28 Oktober 2024 . Media yang di gunakan yaitu leaflet, poster. Analisa sata dengan menggunakan univariat . Monitoring dan evaluasi diperoleh dari hasil observasi dan kuisioner yang diberikan kepada peserta. Kegiatan monitoring dilakukan dengan observasi langsung pada saat pelaksanaan penyuluhan kesehatan. Evaluasi dilakukan dengan menilai peningkatan pengetahuan peserta melalui evaluasi Pre-Test Post-Test. Jumlah peserta penyuluhan adalah 15 siswa. **Hasil :** Dari hasil edukasi siswa dan siswi TK menjawab dengan antusias dan semua

pertanyaan di jawab dengan benar oleh siswa dan siswi. Keberhasilan penyuluhan ini merupakan langkah awal yang penting dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang pola makan sehat. Dengan ilmu yang didapat diharapkan mereka mengetahui makanan yang sehat untuk anak balita. **Kesimpulan dan saran** : Dengan ini diharapkan makanan atau bekal yang dibawa adalah yang bergizi.

PENDAHULUAN

Masa balita (1-5 tahun) adalah periode krusial dalam kehidupan manusia. Di sinilah fondasi kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan anak diletakkan. Seperti membangun rumah, fondasi yang kuat akan menentukan kokohnya bangunan di masa depan. Begitu pula dengan anak balita, asupan gizi yang tepat akan membentuk generasi penerus yang sehat, cerdas, dan produktif. Sayangnya, masih banyak orang tua yang belum memahami pentingnya makanan sehat bagi anak balita. Beberapa anak mengalami kekurangan gizi yang menyebabkan stunting (pertumbuhan terhambat), sementara yang lain justru mengalami obesitas akibat pola makan yang tidak seimbang.(Festy, 2020)

Memasuki usia Taman Kanak-Kanak (TK), si kecil semakin aktif mengeksplorasi dunia. Bermain, belajar, dan bersosialisasi membutuhkan energi dan konsentrasi yang optimal. Di sinilah peran makanan sehat menjadi sangat penting. Asupan nutrisi yang tepat akan mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan daya tahan tubuh anak selama masa "emas" ini.(Festy, 2020)

Usia TK (4-6 tahun) adalah periode di mana anak mengalami perkembangan pesat, baik secara fisik maupun mental. Otak mereka berkembang dengan cepat, kemampuan motorik halus dan kasar semakin terasah, dan kemampuan sosial emosional mulai terbentuk. Semua proses penting ini membutuhkan dukungan nutrisi yang cukup dan seimbang. Namun, menyediakan makanan sehat untuk anak TK seringkali menjadi tantangan tersendiri bagi para orang tua. Si kecil yang sebelumnya lahap makan tiba-tiba menjadi pilih-pilih makanan, lebih tertarik pada jajanan yang kurang sehat, dan menolak mengkonsumsi sayur dan buah. Kebiasaan makan yang buruk di usia ini dapat berdampak negatif pada kesehatan dan tumbuh kembang anak di masa depan.

Asupan nutrisi yang tepat berperan krusial dalam mengoptimalkan perkembangan otak, pertumbuhan fisik, dan sistem kekebalan tubuh. Sayangnya, masih banyak balita di Indonesia yang mengalami masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan. Kekurangan gizi dapat menyebabkan stunting (pertumbuhan terhambat) yang berdampak negatif pada perkembangan kognitif dan meningkatkan risiko penyakit kronis di kemudian hari. Di sisi lain, kelebihan gizi menyebabkan obesitas, yang juga berisiko menimbulkan penyakit seperti diabetes dan penyakit jantung (Eliana M.P.H. & Sri Sumiati M.Kes., 2020)

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka perlu dilakukan edukasi Kesehatan Tentang makanan sehat untuk balita.

METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini edukasi dengan metode penyuluhan. penyuluhan dilakukan tanggal 28 Oktober 2024 . Media yang di gunakan yaitu leaflet, poster. Analisa sata dengan menggunakan univariat . Monitoring dan evaluasi diperoleh dari hasil observasi dan kuisisioner yang diberikan kepada peserta. Kegiatan monitoring dilakukan dengan observasi langsung pada saat pelaksanaan penyuluhan kesehatan. Evaluasi dilakukan dengan menilai peningkatan pengetahuan peserta melalui evaluasi Pre-Test Post-Test. Jumlah peserta penyuluhan adalah 15 siswa

PEMBAHASAN DAN HASIL

Peserta dalam edukasi kesehatan ini dengan pesertanya adalah siswa TK MELUR PUTIH. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 15 Siswa dan siswi . sebelum dilakukan edukasi diberikan pre test terlebih dahulu .setelah dilakukan edukasi diberikan post test dengan mengajukan pertanyaan kepada siswa. Media yang digunakan untuk edukasi adalah poster. Setelah dilakukan edukasi diberikan pertanyaan dan diberikan reward bagi yang menjawab.

Edukasi ini menjelaskan apa saja makanan yang bergizi untuk anak TK, dimana agar siswa dan siswi paham tentang makanan sehat tanpa harus mengkonsumsi makanan yang tidak sehat. Materi yang diberikan adalah berupa apa saja bentuk makanan sehat yang boleh di makan oleh anak TK. Suasana kelas terlihat hidup dan interaktif, siswa terlihat tertarik dengan materi yang disampaikan.

Dari hasil edukasi siswa dan siswi TK menjawab dengan antusias dan semua pertanyaan di jawab dengan benar oleh siswa dan siswi. Keberhasilan penyuluhan ini merupakan langkah awal yang penting dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang pola makan sehat. Dengan ilmu yang didapat diharapkan mereka mengetahui makanan yang sehat untuk anak balita. Dengan ini diharapkan makanan atau bekal yang dibawa adalah yang bergizi.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Al Hafizh dkk bahwasanya Terjadi peningkatan pengetahuan terkait pengetahuan makanan yang sehat dan bergizi pada peserta edukasi yang dapat dilihat dari hasil observasi penulis, dengan melihat makanan yang mereka pilih, porsi yang mereka makan, interaksi sosial saat makan, dan reaksi terhadap berbagai jenis makanan.(Al Hafizh et al., 2023)

Menurut hasil penelitian Tuti Asrianti Utami Promosi kesehatan yang diberikan menggunakan power point, video, leaflet serta tanya jawab. Terdapat 80% peningkatan pengetahuan ibu-ibu yang memiliki anak balita tentang cara menstimulus tumbuh kembang balita dengan gizi seimbang dan cara mengolah makanan sehat serta memodifikasi makanan balita di masa pandemic covid-19.(Utami et al., 2021). Menurut hasil penelitian (Sdn et al., 2024) hasil pretest sebelum diberikan penyuluhan kesehatan didapatkan 35 % siswa dan siswi belum paham tentang isi piringku, sedang kan setelah diberikan post test didapatkan 88 % siswa paham tentang isi piringku

Gambar 2

Poster



Dipindai dengan
CamScanner



Dipindai dengan
CamScanner

Gambar 3
Foto kegiatan



SIMPULAN

Telah dilakukan edukasi kesehatan kepada anak TK Melur Putih dengan jumlah 15 peserta. sebelum dilakukan edukasi diberikan pre test, dan setelah edukasi diberikan post test. Dimana didapatkan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi. Anak TK Melur Putih paham dengan makanan yang sehat dikonsumsi.

REFERENCES

- Al Hafizh, A., Wafi, A., Khomaruzaman, A., Pratama, A. R., Muntama, A., Alpard, D., Mujahiddin, D., Salsabila, E., Fatmawati, I., Balda, M., Junior, M. R., Fauzan, M. S., Azahra, M., Janatin, R., Amanda, S., & Yunieswati, W. (2023). Edukasi Pentingnya Makanan Sehat bagi Kesehatan Tubuh Manusia di TK Aisyiyah 31 Salemba Bluntas, Jakarta Pusat. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1–5. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- Eliana M.P.H., S. K. M., & Sri Sumiati M.Kes., S. P. (2016). Kesehatan Masyarakat. In *Pusdik Sdm Kesehatan* (Vol. 1999, Issue December). <https://eprints.triatmamulya.ac.id/1397/1/73>. Kesehatan Masyarakat.pdf
- Festy, P. (2020). Buku Ajar Gizi dan Diet - Google Buku. In *UM Surabaya Publishing*. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Gizi_dan_Diet/--qvDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=klasifikasi+protein&pg=PA17&printsec=frontcover
- Sdn, D. I., Gantiang, M., Susanty, S. D., Winas, L. N., Novela, V., & Satria, E. B. (2024). *PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG ISI PIRINGKU*. 5(1), 55–62.
- Utami, T. A., Redjeki, S., & Tokan, Y. B. (2021). Menstimulus Tumbuh Kembang Balita Dengan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(6), 1498–1504. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i6.4571>