



PELATIHAN MENU BERGIZI SEIMBANG UNTUK ANAK PRA SEKOLAH DASAR DI DESA PENDOWOASRI BANTUL

Titik Sulistyani¹, Eka Rachmawati², Michelia Gemma Kartika³,
^{1,2,3,4} Akademi Kesejahteraan Sosial “AKK” Yogyakarta
titiksulis000@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk 1) meningkatkan pemahaman komprehensif tentang pentingnya gizi seimbang bagi anak pra-sekolah; 2) Melatih peserta dalam mengolah dan menyajikan makanan sehat yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan gizi anak; 3) Meningkatkan kesadaran orang tua dan pengasuh tentang dampak jangka panjang pola makan tidak sehat pada anak. Kegiatan ini di ikuti oleh 30 peserta dan dilaksanakan pada tanggal 15 Juni 2025 di Desa Pendowoasri Bantul. Hasil dari kegiatan ini adalah 1) Setelah pelatihan, 80% memahami konsep "isi piringku" (karbohidrat 35%, sayur 30%, protein 25%, buah 10%); 2) praktik penyusunan menu dengan melihat kemampuan merancang menu dan terlihat bahwa 75% peserta mampu menyusun menu harian dengan komponen gizi lengkap menggunakan bahan lokal serta kreatif memodifikasi resep 3) berhasil meningkatkan literasi gizi masyarakat dan mendorong perubahan perilaku dalam penyajian menu anak. Kolaborasi multipihak (kader, pemerintah desa, dan akademisi) menjadi kunci keberlanjutan program. Hasil ini sejalan dengan SDGs ke-2 (*Zero Hunger*) dan ke-3 (Kesehatan Sejahtera) melalui pendekatan berbasis komunitas. Rekomendasi dalam kegiatan ini adalah Memperluas Sasaran dengan melibatkan orang yang sering berperan dalam menyiapkan makanan anak. Selain itu mengintegrasikan teknologi melalui pembuatan video tutorial masak di channel YouTube desa untuk jangkauan lebih luas.

Kata Kunci : Makanan sehat, anak pra-sekolah, gizi seimbang, pelatihan,

ABSTRACT

This community service activity aims to 1) increase comprehensive understanding of the importance of balanced nutrition for pre-school children; 2) Train participants in preparing and serving healthy food that is attractive and in accordance with children's nutritional needs; 3) Increase awareness of parents and caregivers about the long-term impacts of unhealthy eating patterns on children. This activity was attended by 30 participants and was held on June 15, 2025 in Pendowoasri Village, Bantul. The results of this activity were 1) After the training, 80% understood the concept of "fill my plate" (35% carbohydrates, 30% vegetables, 25% protein, 10% fruit); 2) practice of menu preparation by looking at the ability to design menus and it was seen that 75% of participants were able to prepare daily menus with complete nutritional components using local ingredients and creatively modifying recipes 3) successfully increasing community nutritional literacy and encouraging behavioral changes in serving children's menus. Multi-stakeholder collaboration (cadres, village government, and academics) is the key to the sustainability of the program. These results align with SDGs 2 (Zero Hunger) and 3 (Health and Well-Being) through a community-based approach. Recommendations for this activity include expanding the target audience by involving people who frequently prepare children's meals. Furthermore, technology integration through the creation of cooking tutorial videos on village YouTube channels is recommended for broader reach.

Keywords: *Healthy food, preschool children, balanced nutrition, training.*

PENDAHULUAN

Masa Pra Sekolah merujuk pada periode sebelum anak memasuki pendidikan formal, biasanya untuk anak usia 0-6 tahun. Pada tahap ini, perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak sangat pesat. Masa pra-sekolah merupakan periode emas (*golden age*) dalam tumbuh kembang anak, di mana asupan gizi yang seimbang dan pola makan sehat memegang peranan penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, kognitif, dan emosional. *Golden age* pada anak merujuk pada periode kritis dalam tumbuh kembang anak, di mana otak dan fisik berkembang sangat pesat. Masa ini umumnya terjadi pada usia 0-5 tahun, meskipun beberapa sumber menyebutkan hingga 6 atau 8 tahun. Masa ini identik sebagai masa konsepsi, sejak manusia masih dalam kandungan hingga beberapa tahun usia dini (Chapnick, 2008). Perkembangan kognitif ini dapat diartikan sebagai bentuk kemampuan, mengembangkan imitasi, memori dan pemikiran, memahami etajaman; suatu objek dan berpindah dari kegiatan refleksif ke kegiatan yang mengarah pada tujuan. (Yusuf, 2011)

Menurut Kemenkes (2021) Indonesia sering mengalami masalah kesehatan terkait dengan status gizi anak. Satu dari empat anak Indonesia merasakan stunting, dan satu dari sepuluh merasakan kekurangan gizi, menurut temuan Survei Status Gizi Indonesia (SGI) 2021

(Kemenkes, 2021). Fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak anak pra-sekolah yang mengonsumsi makanan kurang bergizi, tinggi gula, garam, dan lemak, serta rendah serat. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang, seperti risiko obesitas, stunting, dan gangguan metabolisme.

Pertumbuhan pada anak dapat dilihat dari status gizinya, pemberian makanan yang bergizi akan bermanfaat untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bagi anak (Uce, 2018). Kurangnya pemahaman orang tua dan pengasuh tentang prinsip makanan sehat serta keterbatasan kreativitas dalam menyajikan menu yang menarik bagi anak turut menjadi penyebab masalah ini. Oleh karena itu, pelatihan mengenai makanan sehat untuk anak pra-sekolah menjadi solusi strategis untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan orang tua, guru, maupun pengasuh dalam menyiapkan hidangan yang bergizi, aman, dan disukai oleh anak. Sesuai dengan teori *Ningtyias et al.*, (2020) bahwa pada anak usia prasekolah bersifat konsumen aktif, yang artinya anak memilih untuk makanan yang Disukai. Asupan makan kurang juga memungkinkan memiliki Kondisi gizi baik karena sebagian besar anak memiliki gizi baik dan setengahnya memiliki gizi kurang. Sehingga dapat dikatakan bahwa gizi pada anak sangat penting, apabila anak kekurangan zat gizi dapat menyebabkan gangguan pada perkembangan (Khair, 2021)

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk 1) Memberikan pemahaman komprehensif tentang pentingnya gizi seimbang bagi anak pra-sekolah; 2) Melatih peserta dalam mengolah dan menyajikan makanan sehat yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan gizi anak; 3) Meningkatkan kesadaran orang tua dan pengasuh tentang dampak jangka panjang pola makan tidak sehat pada anak. Dengan terlaksananya pelatihan ini, diharapkan peserta dapat menerapkan ilmu yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, sehingga anak-anak pra-sekolah terbiasa mengonsumsi makanan bergizi sejak dini. Selain itu, kegiatan ini juga dapat menjadi langkah awal untuk menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas melalui perbaikan pola makan.

METODE PELAKSANAAN

Peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berjumlah 28 orang yang terdiri dari 20 orang tua, 5 kader posyandu, dan 3 pengajar PAUD. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 Juni 2025. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, demonstrasi, praktek [partisipatif], pendampingan. Metode dalam kegiatan ini di perjelas sebagai berikut :

1. Ceramah : melakukan teori singkat tentang kegiatan pelatihan ini dan tentang gizi seimbang untuk anak pra sekolah.
2. Demonstrasi : metode ini dilakukan dengan melakukan contoh masakan yang akan dilakukan oleh peserta sebelum memulai melakukan praktik.
3. Partisipatif: Peserta terlibat aktif dalam diskusi dan praktik masak.
4. Pendampingan: tim mendatangi rumah peserta secara acak untuk memantau penerapan menu.

Untuk mencapai kegiatan pengabdian yang maksimal maka kegiatan ini dimulai dengan tahapan sebagai berikut :

1. Persiapan
 - a. Koordinasi dengan Mitra
Berkoordinasi dengan kepala desa, puskesmas setempat, dan kelompok PKK untuk menyusun rencana kegiatan dan sosialisasi.
 - b. Penyusunan Materi
Menyiapkan modul pelatihan berisi panduan gizi seimbang, contoh menu harian, dan resep sederhana berbahan lokal yang terjangkau.
 - c. Penyiapan Alat/Bahan
Mempersiapkan alat peraga (poster piramida gizi, contoh makanan), bahan demo masak, dan evaluasi
2. Pelaksanaan Kegiatan
 - a. Sosialisasi dan Pendaftaran
Menyebarkan undangan melalui posyandu, kelompok PKK, dan media sosial desa. Peserta: Orang tua/anak usia pra-sekolah (3-6 tahun), kader kesehatan, dan pengajar PAUD dengan jumlah maksimal 30 orang.

b. Penyuluhan Gizi Seimbang

Dengan melakukan pemaparan materi tentang pentingnya gizi seimbang untuk tumbuh kembang anak. Melakukan diskusi interaktif tentang mitos dan fakta gizi anak.

c. Praktik

Melakukan Demo pembuatan menu bergizi pie buah, puding buah, bika ambon. Selanjutnya peserta mencoba memasak dengan panduan tim.

d. Pendampingan dan Evaluasi

Simulasi penyusunan menu mingguan berbasis bahan lokal. Praktik membaca label gizi pada kemasan makanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan ini partisipasi masyarakat dengan tingkat kehadiran tinggi dan 90% peserta mengikuti seluruh sesi, dengan antusiasme tinggi terutama pada demo masak. Peserta sangat terlibat aktif dengan bertanya tentang porsi makan anak dan alternatif bahan makanan lokal (misal: substitusi bayam dengan daun kelor). Pada kegiatan ini terdapat perubahan pemahaman bahwa sebelum pelatihan, 70% peserta menganggap "anak kenyang itu berarti cukup gizi". Setelah pelatihan, 80% memahami konsep "isi piringku" (karbohidrat 35%, sayur 30%, protein 25%, buah 10%).

Kegiatan pengabdian ini juga dijelaskan praktik penyusunan menu dengan melihat kemampuan merancang menu dan terlihat bahwa 75% peserta mampu menyusun menu harian dengan komponen gizi lengkap menggunakan bahan lokal (contoh: nasi + tempe bacem + sup wortel/kacang merah). Peserta kreatif memodifikasi resep (misal: nugget tempe campur wortel).

Pendekatan Partisipatif dengan memadukan (teori dan praktik) terbukti efektif meningkatkan pemahaman, sesuai teori *experiential learning*. Peserta lebih mudah mengingat materi saat terlibat langsung dalam memasak. Penggunaan bahan lokal seperti tempe, daun kelor, kacang merah mematahkan persepsi "makan bergizi itu mahal". Berdasarkan wawancara terbatas bahwa beberapa orang tua kesulitan konsisten menyajikan menu bervariasi karena kebiasaan lama. Misalkan keterbatasan waktu ibu bekerja menyiapkan

makanan rumit. Dalam kegiatan ini solusi yang diberikan adalah memperkenalkan *meal prep* (penyiapan bahan masak seminggu sekali) dan resep simpel (<30 menit) serta melibatkan suami/anak dalam proses masak melalui sesi khusus di pelatihan lanjutan.



Gambar 1. Kegiatan Pendampingan

Dengan adanya pelatihan ini maka akan menghasilkan dampak jangka panjang yaitu pencegahan stunting melalui edukasi gizi sejak dini dapat mengurangi risiko stunting, mengacu pada data Kemenkes (2023) bahwa 30% kasus stunting disebabkan oleh kurangnya pengetahuan orang tua. Selain itu ketahanan keluarga juga dapat terbentuk melalui pola makan sehat berdampak pada penurunan biaya kesehatan (misal: frekuensi sakit anak berkurang).



Gambar 2. Hasil Praktik

KESIMPULAN

Pelatihan ini berhasil meningkatkan literasi gizi masyarakat dan mendorong perubahan perilaku dalam penyajian menu anak. Kolaborasi multipihak (kader, pemerintah desa, dan akademisi) menjadi kunci keberlanjutan program. Hasil ini sejalan dengan SDGs ke-2 (Zero Hunger) dan ke-3 (Kesehatan Sejahtera) melalui pendekatan berbasis komunitas.

REKOMENDASI

Memperluas Sasaran dengan melibatkan orang yang sering berperan dalam menyiapkan makanan anak. Selain itu mengintegrasikan teknologi melalui pembuatan video tutorial masak di channel YouTube desa untuk jangkauan lebih luas. Melakukan evaluasi berkala guna melakukan pemantauan berat/ tinggi badan anak pasca pelatihan untuk mengukur dampak nyata dari program pelatihan ini dengan bekerjasama dengan kader setempat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Akademi Kesejahteraan Sosial AKK Yogyakarta atas dukungan melalui dana hibah internal pengabdian kepada Masyarakat tahun 2025. Pihak desa Pendowoasri Bantul atas atensi dan partisipasi dalam kelancaran kegiatan pengabdian kepada Masyarakat. Tim pelaksana pengabdian kepada Masyarakat dosen dan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam Chapnick, "The golden age," *International Journal*, Vol. 64, No. 1, (2008), h. 205–21, doi:10.1177/002070200906400118.
- Kemenkes RI. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia ; 2023.
- Kemenkes. (2021). *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021*. Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.

Khair, A. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Prasekolah. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 4(1), 33–42.

Ningtyias, F. W., Sulistiyani, Yusi, L., & Rohmawati, N. (2020). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. UPT Percetakan & Penerbitan Universitas Jember

Syamsu Yusuf. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Juvenile Rosdakarya.

Uce, L. (2018). Pengaruh Asupan Makanan Terhadap Kualitas Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Bunayya Jurnal Pendidikan Anak*, 4(2), 79–92.