



OPTIMALISASI TUMBUH KEMBANG ANAK MELALUI EDUKASI PANGAN BERGIZI SEIMBANG BAGI ORANG TUA DI TK ABA 9 SOCAH

Oleh

Fitri Komala Sari^{1*}, Raida Amelia Ifadah², Igoy Arya Bimo³, Rendra Lebdoyono⁴, Aji Fajar Ramadhani⁵, Diwyacitta Antya Putri⁶, Aninditya Artina Setiaputri⁷, Shafira Ika Rudiningputri⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Program Studi Teknologi Pangan dan Hasil Pertanian, Fakultas Ketahanan Pangan, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: ¹sarifitri@unesa.ac.id

Article History:

Received: 01-02-2026

Revised: 24-02-2026

Accepted: 04-03-2026

Keywords:

Tumbuh Kembang, Anak, Edukasi, TK ABA 9 Socah

Abstract: Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa TK ABA Socah mengenai pangan tinggi antioksidan berbasis sayur-sayuran dan prinsip B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman). Edukasi akan dilaksanakan menggunakan media flyer dan edukasi dialogis sebagai metode pembelajaran yang lebih menarik dan mudah dipahami oleh orang tua wali. Permasalahan yang dihadapi mitra adalah rendahnya pemahaman siswa tentang gizi seimbang dan kehalalan pangan, terutama pada keluarga dengan status ekonomi rendah. Solusi atau tujuan program PKM 1) Memberikan edukasi menarik melalui flyer edukasi pangan tinggi antioksidan berbasis sayur-sayuran dan B2SA untuk orang tua wali TK ABA 9 Socah, dan 2) memberikan edukasi dialogis yang interaktif dengan sosialisasi pada orang tua wali TK ABA Socah, Bangkalan. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini melibatkan penyuluhan kepada siswa dengan menggunakan media yang interaktif untuk memfasilitasi pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya memilih makanan yang sesuai dengan prinsip B2SA.

PENDAHULUAN

Status gizi anak usia dini merupakan determinan penting dalam pembentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Masa usia dini dikenal sebagai periode emas (*golden age*) yang sangat sensitif terhadap kecukupan asupan gizi. Ketidakseimbangan nutrisi pada fase ini berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang terhadap perkembangan fisik, kognitif, dan imunitas anak. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa permasalahan gizi pada anak usia sekolah di Indonesia masih mencapai angka yang memerlukan perhatian serius (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Di sisi lain, rendahnya literasi gizi orang tua menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi pola konsumsi anak. Penelitian oleh Perdana et al. (2017) menunjukkan bahwa tingkat pemahaman gizi seimbang pada orang tua dan siswa sekolah dasar masih relatif rendah sebelum diberikan intervensi edukasi. Kondisi ini berdampak pada pola makan anak yang cenderung



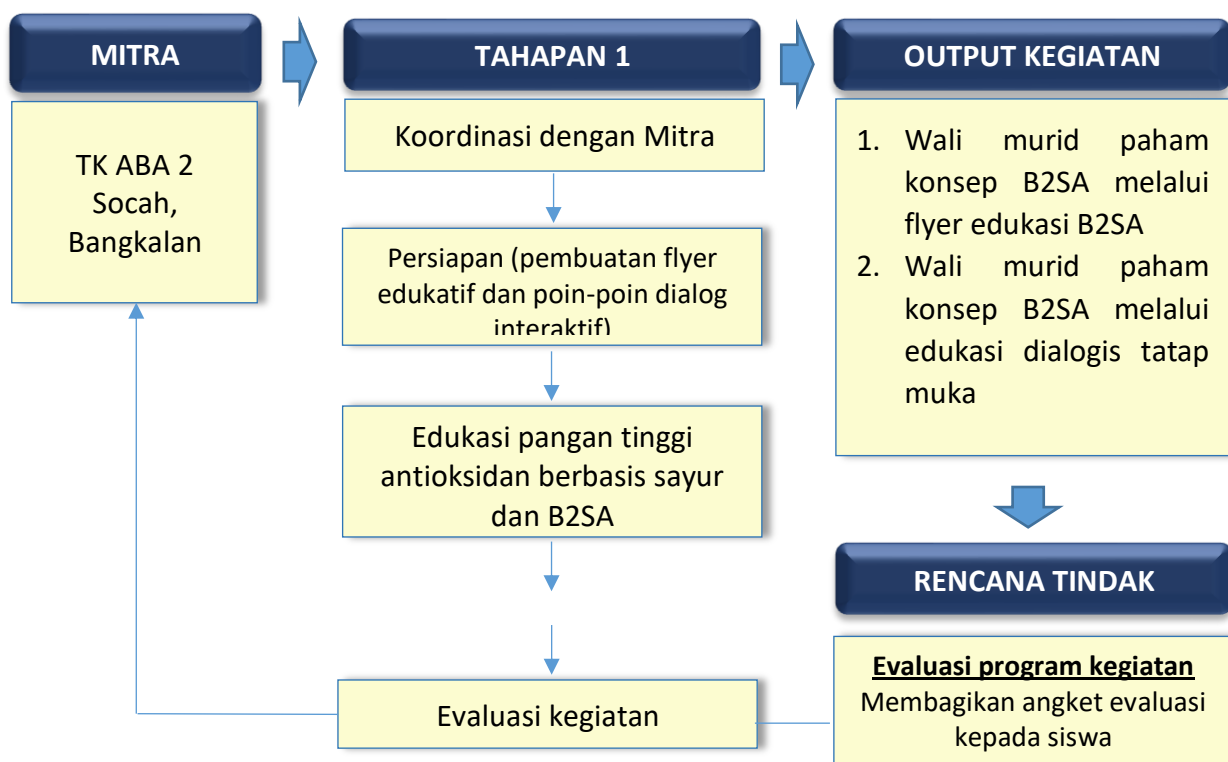
didominasi pangan olahan dengan kandungan natrium dan lemak tinggi, namun rendah serat dan antioksidan.

Fenomena serupa juga ditemukan pada masyarakat pesisir dan prasejahtera, termasuk di lingkungan TK ABA 9 Socah, Kabupaten Bangkalan. Berdasarkan data BPS Kabupaten Bangkalan (2023), 60% masyarakat di Kecamatan Socah masih tergolong dalam kategori prasejahtera. Kondisi sosial ekonomi ini berpengaruh signifikan terhadap pola konsumsi dan pemilihan makanan dalam keluarga. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmi *et al.* (2020) yang menunjukkan bahwa status sosial ekonomi keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap pemilihan makanan dan pola konsumsi anak sekolah dasar di Indonesia. Pola konsumsi yang kurang seimbang berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan jangka panjang apabila tidak segera ditangani melalui pendekatan edukatif yang tepat. Dinas Pendidikan Kabupaten Bangkalan (2023) menyatakan, dari total 450 sekolah dasar di Bangkalan, hanya 25% yang telah menerapkan program edukasi gizi terintegrasi dalam kurikulum pembelajaran. Menurut penelitian oleh Sari dan Widyaningsih (2018), metode pembelajaran yang interaktif dan visual dapat meningkatkan informasi dan motivasi belajar siswa. Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukatif yang tidak hanya informatif tetapi juga aplikatif dan mudah dipahami oleh orang tua sebagai pengambil keputusan utama dalam penyediaan pangan keluarga. Penggunaan teknologi digital dalam pendidikan gizi, seperti dalam program “B2SA Goes to School” oleh Badan Pangan Nasional (2024), dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan memfasilitasi pembelajaran yang lebih personal dan adaptif. Dengan itu, program pengabdian ini dirancang untuk menjawab kebutuhan tersebut melalui pendekatan edukasi dialogis berbasis media visual yang menekankan prinsip B2SA dan pemanfaatan pangan tinggi antioksidan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan November 2025 di TK ABA 9 Socah, Kabupaten Bangkalan. Sasaran kegiatan adalah orang tua atau wali murid, dengan pertimbangan bahwa mereka memiliki peran strategis sebagai pengambil keputusan utama dalam penyediaan pangan keluarga. Metode pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahap utama, yaitu: (1) tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, identifikasi permasalahan gizi, serta penyusunan media edukasi berupa flyer “Piring Ajaib!”; (2) tahap pelaksanaan berupa edukasi dialogis mengenai prinsip B2SA, komposisi gizi seimbang, serta pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai sumber antioksidan; dan (3) tahap evaluasi yang dilakukan melalui penyebaran angket untuk mengukur tingkat pemahaman dan perubahan perilaku orang tua setelah kegiatan.

Prosedur pelaksanaan kegiatan PKM pada siswa TK ABA Socah, Bangkalan secara keseluruhan disajikan pada diagram *flow chart* dibawah ini.



Gambar 1. Prosedur pelaksanaan kegiatan PKM

HASIL

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa sebelum intervensi edukasi dilakukan, mayoritas orang tua wali murid TK ABA 9 Socah memiliki pemahaman yang terbatas mengenai konsep gizi seimbang dan prinsip B2SA. Pola konsumsi keluarga cenderung mengandalkan pangan instan dan ultra-proses karena dianggap lebih praktis dan mudah disajikan. Kondisi ini berdampak pada rendahnya variasi menu harian serta minimnya konsumsi sayur dan buah sebagai sumber antioksidan. Temuan awal ini menguatkan urgensi perlunya edukasi gizi yang terarah dan kontekstual bagi orang tua.

Setelah kegiatan edukasi dilaksanakan melalui metode dialogis dan pemanfaatan media visual berupa flyer "Piring Ajaib!", terjadi peningkatan pemahaman orang tua terhadap komposisi gizi seimbang. Peserta mulai memahami pentingnya pembagian porsi karbohidrat, protein, sayur, dan buah dalam satu kali makan sesuai konsep "Isi Piringku". Media visual dinilai membantu peserta dalam mengingat dan mempraktikkan materi yang disampaikan karena disajikan secara sederhana dan aplikatif. Interaksi dua arah selama kegiatan juga mendorong orang tua untuk aktif bertanya dan mengaitkan materi dengan kebiasaan makan anak sehari-hari.



Gambar 2. Dokumentasi Ketika Ibu Raida Memberikan Materi

Hasil evaluasi menggunakan angket pasca-kegiatan menunjukkan adanya perubahan sikap dan niat perilaku pada sebagian besar peserta. Orang tua menyatakan komitmen untuk mulai mengurangi pemberian pangan instan dan menggantinya dengan menu rumahan yang lebih seimbang. Selain itu, muncul kesadaran baru mengenai pentingnya konsumsi sayuran sebagai sumber antioksidan yang berperan dalam mendukung daya tahan tubuh dan perkembangan kognitif anak. Perubahan ini menunjukkan bahwa edukasi yang tepat sasaran dapat menjadi pemicu awal transformasi perilaku konsumsi di tingkat keluarga.

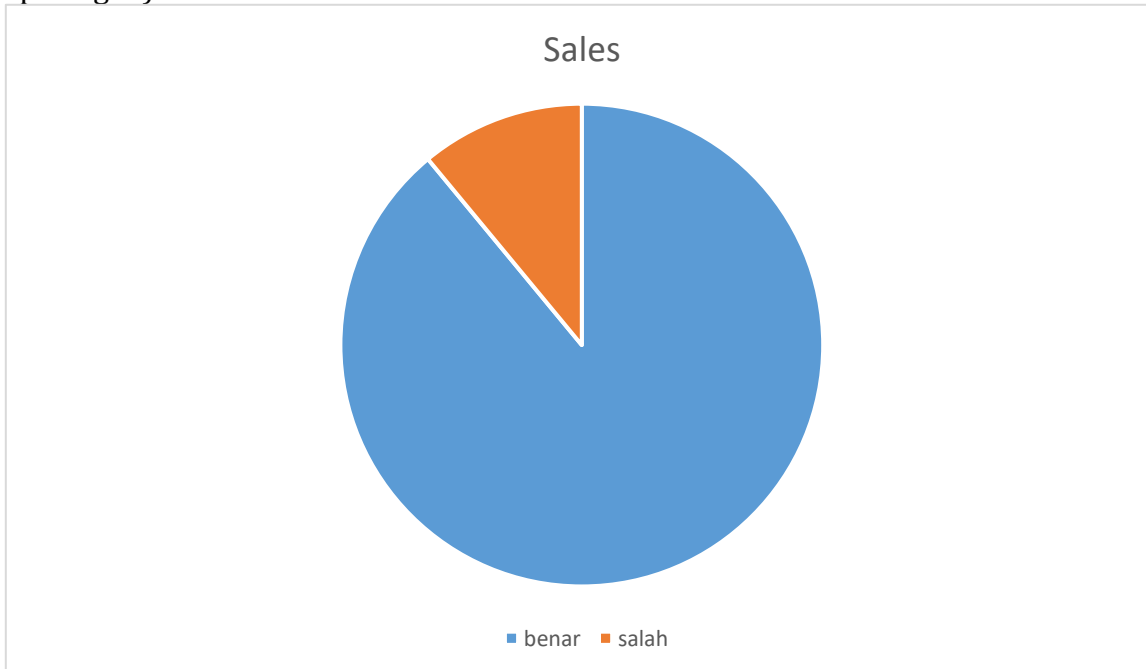


Gambar 3. Pemberian Sertifikat dan Foto Bersama Peserta

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berhasil menjembatani kesenjangan pengetahuan gizi antara rekomendasi kesehatan dan praktik konsumsi masyarakat. Integrasi



antara edukasi visual dan pendekatan dialogis terbukti efektif dalam meningkatkan literasi gizi orang tua, hasil Post test pengetahuan orang tua wali TK ABA 9 Socah dapat dilihat pada Gambar 4. Hasil ini sejalan dengan temuan pengabdian sebelumnya yang menekankan pentingnya media edukatif dalam mendorong perubahan perilaku masyarakat. Dengan demikian, program ini memiliki potensi untuk direplikasi dan dikembangkan pada satuan pendidikan anak usia dini lainnya. (Cambria, size 12, Spacing: before 0 pt; after 0 pt, Line spacing: 1)



Gambar 4. Hasil Post Test Pengetahuan Orang Tua Wali TK ABA 9 Socah, Bangkalan

DISKUSI

Hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan orang tua mengenai prinsip-prinsip diet Bergizi, Beragam, Seimbang, dan Aman (B2SA), pentingnya mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, serta peran orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi pendidikan berbasis dialog dan media visual efektif dalam meningkatkan literasi gizi keluarga sehingga dapat memperbaiki konsumsi pangan keluarga (Sari, 2022). Hasil ini sejalan dengan laporan kegiatan pelayanan masyarakat yang menunjukkan peningkatan pemahaman dan komitmen orang tua untuk mengurangi konsumsi makanan ultra-olahan dan mulai menerapkan menu rumahan yang lebih seimbang.

Peningkatan skor pengetahuan setelah intervensi dapat dijelaskan oleh teori pendidikan kesehatan dan perubahan perilaku, yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal perubahan perilaku kesehatan. Menurut pendekatan Pengetahuan–Sikap–Praktik (PSP), peningkatan pengetahuan akan memengaruhi sikap, yang kemudian mendorong perubahan perilaku kesehatan jangka panjang (Suyanto dkk. 2023). Dalam konteks gizi anak, peningkatan literasi gizi orang tua sangat penting karena orang tua adalah pengambil keputusan utama dalam menyediakan makanan keluarga (Rachmi dkk. 2020).



Menurut Perdana dkk. (2017), yang menemukan bahwa pendidikan gizi secara signifikan meningkatkan pengetahuan gizi siswa dan keluarga setelah intervensi pendidikan, peningkatan pemahaman konsep "Isi Piringku" dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan visual sederhana secara efektif membantu peserta memahami komposisi gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Media visual telah terbukti meningkatkan retensi informasi dengan menyederhanakan proses kognitif pemahaman informasi kompleks menjadi informasi yang lebih sederhana dan mudah diterapkan (Sari dan Widyaningsih 2018).

Lebih lanjut, hasil pre-posttest menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang bahaya mengonsumsi makanan ultra-olahan (UPF). Hal ini penting karena konsumsi UPF pada anak-anak meningkat dan dikaitkan dengan risiko obesitas, penyakit metabolik, dan masalah kesehatan jangka panjang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2023). Pendidikan yang menekankan pengurangan konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak merupakan langkah pencegahan strategis dalam mencegah penyakit tidak menular sejak usia dini (Badan Pangan Nasional 2024).

Meningkatkan pengetahuan peserta tentang pentingnya mengonsumsi sayuran dan buah sebagai sumber antioksidan juga merupakan temuan kunci dari kegiatan ini. Antioksidan berperan dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh, melindungi sel dari kerusakan oksidatif, dan mendukung perkembangan kognitif anak (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2023). Dengan meningkatnya pemahaman orang tua, diharapkan perubahan pola konsumsi keluarga akan menghasilkan hasil yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Keefektifan metode pembelajaran dialogis yang digunakan dalam kegiatan ini dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran orang dewasa (andragogi), yang menekankan bahwa orang dewasa belajar lebih efektif melalui pendekatan partisipatif, diskusi, dan pemecahan masalah dunia nyata. Aktivitas tanya jawab interaktif memungkinkan peserta untuk menghubungkan materi dengan pengalaman sehari-hari mereka, sehingga meningkatkan relevansi dan penerimaannya (Sari dan Widyaningsih 2018).

Secara sosial, perubahan pengetahuan yang ditunjukkan melalui pre-posttest mengindikasikan potensi perubahan perilaku konsumsi di tingkat keluarga. Orang tua dengan pengetahuan gizi yang lebih baik cenderung menyediakan makanan sehat dan membentuk kebiasaan makan anak sejak usia dini (Rachmi dkk. 2020). Kebiasaan makan yang terbentuk di masa kanak-kanak diketahui akan bertahan hingga dewasa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2023). Oleh karena itu, hasil post-test tidak hanya menunjukkan keberhasilan peningkatan pengetahuan jangka pendek tetapi juga mengindikasikan potensi dampak jangka panjang terhadap kualitas gizi anak. Program pendidikan berbasis sekolah seperti ini memiliki potensi yang signifikan untuk direplikasi sebagai strategi promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan masyarakat (Badan Pangan Nasional 2024).

KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat di TK ABA 9 Socah berhasil meningkatkan literasi gizi orang tua terkait prinsip B2SA dan pentingnya pangan bergizi seimbang bagi tumbuh kembang anak. Pendekatan edukasi dialogis berbasis media visual terbukti efektif dalam menjembatani kesenjangan pengetahuan dan mendorong perubahan pola asuh nutrisi



di tingkat keluarga. Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat kesadaran orang tua akan pentingnya variasi menu harian dan pengurangan konsumsi pangan ultra-proses pada anak usia dini. Ke depan, program serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dan diperluas pada satuan pendidikan lain guna memperkuat dampak jangka panjang terhadap kesehatan dan kualitas gizi anak

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak TK ABA 9 Socah, orang tua murid, serta semua pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Badan Pangan Nasional. 2024. "B2SA Goes to School: Promosikan Gaya Hidup Sehat dengan Pangan Lokal di Sekolah." Diakses 29 Oktober 2024. <https://badanpangan.go.id/blog/post/b2sa-goes-school-promosikan-gaya-hidup-sehat-dengan-pangan-lokal-di-sekolah>.
- [2] BPS Kabupaten Bangkalan. 2023. *Bangkalan Dalam Angka 2023*. Bangkalan: Badan Pusat Statistik. <https://bangkalankab.bps.go.id>.
- [3] Dinas Pendidikan Kabupaten Bangkalan. 2023. *Laporan Tahunan Pendidikan Dasar 2023*. Bangkalan: Dinas Pendidikan Kabupaten Bangkalan.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. *Laporan Status Gizi Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/>.
- [5] Perdana, F., Siti M., dan Ikeu Ekayanti. 2017. "Pengembangan Media Edukasi Gizi Berbasis Android dan Website serta Pengaruhnya terhadap Perilaku tentang Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Gizi dan Pangan* 12 (3): 168–178.
- [6] Rachmi, C. N., C. L. Hunter, M. Li, dan L. A. Baur. 2020. "Food Choices Made by Primary School Students in Indonesia: A Mixed-Methods Study." *Public Health Nutrition* 23 (15): 2819–2829.
- [7] Rahmawati, D., R. A. Putri, dan E. Susanti. 2020. "Understanding of Halal Food among Muslim Consumers: A Study in Indonesian Context." *Journal of Islamic Marketing* 11 (3): 1–15.
- [8] Sari, D. P., dan V. Widyaningsih. 2018. "Nutritional Education to Improve Balanced Nutrition Knowledge among School Children." *International Journal of Public Health Science* 7 (1): 1–7.
- [9] Sari, F. K., H. Nabawiyah, Fathimah, Kharisma K., Rahmatul M., dan S. Alifitria. 2022. "Edukasi Isi Piringku untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Siswa Kelas 4, 5, dan 6 Madrasah Ibtidaiyah Nurussalam Mantingan, Ngawi." *J-Abdi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 2 (2): 3989–3994.
- [10] Suyanto, A., N. Nurrahman, S. Aminah, dan W. Hersoelistyorini. 2023. "Sosialisasi Pangan Aman dan Halal pada Siswa Sekolah." *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia* 2 (3): 14–18. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v2i3.111>.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN