

Implementasi Edukasi Gizi Seimbang Untuk Orang Tua Dalam Mendukung Tumbuh Kembang Anak di Padukuhan Teganing 1, Kulon Progo

Implementation of Balanced Nutrition Education for Parents in Supporting Children's Growth and Development in Teganing 1 Hamlet, Kulon Progo

Furqonul Haq¹, Muhammad Harkim Novridho¹, Rajaa' Adham Dzulfaqaar¹,
Febri Nur Inayah Mukaromah¹, Riqqotul Qulub¹, Mutiara Nur Kholilah¹

^{1a}Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia, e-mail: furqonul.haq@uin-suka.ac.id

(Diterima: 10-09-2024; Ditelaah: 19-11-2024; Disetujui: 21-12-2024)

Abstrak

Masalah gizi yang tidak seimbang pada anak-anak dapat menghambat pertumbuhan optimal dan perkembangan kognitif mereka. Untuk mengatasi hal ini, peningkatan pemahaman orang tua tentang pentingnya asupan nutrisi yang seimbang sangat diperlukan guna mendukung tumbuh kembang anak yang sehat. Program ini bertujuan untuk memperkuat kesadaran dan pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang pada anak melalui serangkaian kegiatan edukatif yang melibatkan orang tua dan siswa PAUD Menoreh Mulyo. Metode yang diterapkan dalam program ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif, dimulai dengan koordinasi bersama pengurus PAUD untuk persiapan kegiatan. Kegiatan diawali dengan *Cooking Class* yang menggunakan metode demonstrasi, melibatkan anak-anak dalam pembelajaran aktif. Selanjutnya, diadakan sosialisasi mengenai konsep gizi seimbang melalui ceramah dan diskusi interaktif dengan orang tua sebagai peserta aktif. Untuk memperdalam pemahaman, lomba memasak diselenggarakan dengan melibatkan orang tua siswa. Lomba ini dirancang untuk mengasah kreativitas dalam mengolah tahu sebagai bahan utama, yang kaya akan nutrisi dan mudah diolah menjadi makanan bergizi. Kegiatan ini ditutup dengan pemeriksaan kesehatan oleh tenaga medis dari Puskesmas setempat, dengan fokus pada pengukuran indikator kesehatan seperti berat badan, tinggi badan, dan tekanan darah. Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran orang tua serta anak-anak tentang pentingnya memilih makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan ini terbukti dari observasi yang mendokumentasikan keterlibatan aktif, kemampuan yang meningkat, dan antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung. Program ini diharapkan dapat terus berlanjut dan memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas gizi dan kesehatan masyarakat setempat.

Kata kunci: Edukasi Orang Tua, Gizi Seimbang, Pertumbuhan Anak

Abstract

The problem of unbalanced nutrition in children can hinder their optimal growth and cognitive development. To overcome this, increasing parental understanding of the importance of balanced nutritional intake is needed to support healthy child growth and development. This program aims to strengthen parental awareness and knowledge about balanced nutrition in children through a series of educational activities involving parents and students of PAUD Menoreh Mulyo. The method applied in this program uses a participatory and educational approach, starting with coordination with PAUD administrators to prepare for the activity. The activity begins with a *Cooking Class* using a demonstration method, involving children in active learning. Furthermore, socialization is held regarding the concept of balanced nutrition through lectures and interactive discussions with parents as active participants. To deepen understanding, a cooking competition is held involving parents of students. This competition is designed to hone creativity in processing tofu as the main ingredient, which is rich in nutrients and easy to process into nutritious food. This activity is closed with a health check by medical personnel from the local Health Center, with a focus on measuring health indicators such as weight, height, and blood pressure. The results of this program show an increase in knowledge and awareness of parents and children about the importance of choosing healthy foods in everyday

life. This improvement is evident from observations documenting active involvement, increased abilities, and enthusiasm of participants during the activity. This program is expected to continue and provide a positive impact in improving the quality of nutrition and health of the local community.

Keywords: *Balanced Nutrition, Child Growth, Parent Education,*

PENDAHULUAN

Pada usia dini, yaitu pada rentang usia 0-6 tahun, anak-anak berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Pada tahap ini, mereka mengalami berbagai perubahan baik secara fisik maupun mental (Ilhami 2024). Anak usia dini adalah individu yang sedang melalui proses perkembangan yang sangat penting bagi masa depannya. Mereka juga merespons dan memproses berbagai hal yang mereka terima dengan cepat. Oleh karena itu, segala sesuatu yang diterima anak pada usia dini akan menjadi dasar penting bagi kehidupannya di masa depan (Inten and Permatasari 2019).

Kesehatan adalah salah satu faktor kunci yang sangat penting dalam perkembangan anak. Jika kondisi kesehatan anak kurang optimal, hal ini dapat memengaruhi berbagai aspek perkembangan mereka serta aktivitas yang mereka lakukan. Salah satu cara utama untuk menjaga kesehatan anak adalah dengan memastikan asupan gizi yang terkandung dalam makanan yang mereka konsumsi (Awaluddin, dkk 2017). Makanan yang dikonsumsi harus mengandung unsur-unsur sehat, seperti protein, karbohidrat, vitamin, lemak, dan mineral. Gizi merupakan bagian penting dari proses kehidupan dan perkembangan anak, sehingga pemenuhan gizi yang tepat sangat menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan mereka sebagai sumber daya manusia di masa depan (Fitriana 2020). Anak-anak pada usia dini membutuhkan asupan gizi yang tinggi untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan sistem kekebalan tubuh yang sehat. Anak-anak yang memiliki status gizi baik atau normal cenderung mengalami pertumbuhan yang sesuai dengan usianya, memiliki tubuh yang sehat, nafsu makan yang baik, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan secara lebih mudah (Gannika 2023). Sebaliknya, kekurangan gizi akan berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama selama periode *golden age* (Septikasari 2018).

Namun, maraknya peredaran makanan dan minuman di pasaran yang sering kali tidak memenuhi standar gizi yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi tantangan serius bagi orang tua. Produk-produk tersebut kerap dipasarkan dengan kemasan menarik dan rasa yang disukai oleh anak-anak, tetapi sayangnya, banyak di antaranya yang memiliki kandungan nutrisi rendah atau bahkan berpotensi merugikan kesehatan, seperti tingginya kadar gula, garam, atau bahan pengawet (Qomariyah and Istatik 2023).

Hal ini menambah kesulitan bagi orang tua dalam memastikan bahwa anak-anak mereka mendapatkan asupan gizi yang seimbang. Dalam situasi seperti ini, orang tua sering kali bingung dalam memilih makanan yang tepat, yang pada akhirnya dapat

menyebabkan anak-anak tanpa disadari mengonsumsi pola makan yang tidak sehat (Mansur 2019). Selain itu, masih kurangnya edukasi mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang untuk anak usia dini semakin memperburuk situasi ini. Banyak orang tua yang belum memahami betul kebutuhan gizi anak mereka atau bagaimana cara memastikan bahwa kebutuhan tersebut terpenuhi. Ketidaktahuan ini sering kali membuat mereka lebih mudah terpengaruh oleh iklan dan promosi produk yang sebenarnya tidak mendukung kesehatan anak secara optimal (Lolan and Sutriyawan 2021). Seperti yang baru-baru ini menjadi perhatian publik, Ketua Umum IDAI, Piprim Basarah Yanuarso, menyampaikan bahwa gaya hidup modern turut berkontribusi pada peningkatan risiko gangguan ginjal kronis pada anak-anak. Salah satu faktor yang memprihatinkan adalah kebiasaan anak-anak mengonsumsi minuman manis dalam kemasan, yang kerap kali dipromosikan sebagai minuman segar dan lezat, namun memiliki kandungan gula yang sangat tinggi (Arlinta 2024).

Berdasarkan hasil observasi lapangan yang telah dilakukan, ditemukan bahwasanya di Padukuhan Teganing 1 terdapat anak yang mengalami permasalahan gizi buruk. Lebih lanjut, hasil observasi juga menunjukkan bahwa masih terdapat orang tua di Padukuhan Teganing 1 belum sepenuhnya memahami pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang untuk anak-anak mereka. Ini dibuktikan dengan masih ditemukan anak dengan pola makan yang tidak sehat, di mana makanan dengan kandungan gizi yang tidak memenuhi nutrisi harian pada anak hingga bahkan dapat membahayakan tumbuh kembang mereka, seperti makanan cepat saji dan minuman kemasan, masih sering dikonsumsi.

Kondisi ini menunjukkan kebutuhan untuk melakukan intervensi melalui edukasi dan program-program yang bertujuan meningkatkan kesadaran serta pemahaman orang tua mengenai gizi seimbang. Dengan adanya upaya edukasi, diharapkan dapat memperbaiki kondisi gizi anak-anak di Padukuhan Teganing 1 dan mencegah masalah gizi buruk lebih lanjut. Implementasi program-program tersebut dapat membantu menciptakan perubahan positif dalam pola makan keluarga dan meningkatkan kualitas hidup serta kesehatan anak-anak di masyarakat tersebut.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang dalam mendukung tumbuh kembang anak usia dini. Pendekatan ini dipilih karena melibatkan partisipasi aktif dari orang tua dan anak, sehingga dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih interaktif dan praktis. Edukasi yang diberikan diharapkan tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif, sehingga orang tua dapat langsung menerapkan pengetahuan yang didapatkan dalam kehidupan sehari-hari.

Data yang disajikan dalam artikel ini terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer dalam artikel ini diperoleh melalui observasi langsung selama kegiatan berlangsung, serta wawancara mendalam dengan orang tua, guru PAUD, dan tenaga

medis yang terlibat. Observasi dilakukan untuk mencatat perubahan perilaku dan pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti program. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali lebih dalam pandangan dan pengalaman peserta terkait pentingnya gizi seimbang. Data sekunder dikumpulkan melalui dokumentasi yang ada di PAUD Menoreh Mulyo, seperti catatan kesehatan anak-anak, arsip kegiatan sebelumnya, dan literatur yang relevan tentang gizi seimbang dan pendidikan anak usia dini. Studi literatur juga dilakukan untuk memperkuat argumen dan analisis yang dikembangkan dalam hasil pengabdian ini.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Padukuhan Teganing 1, Kulon Progo, dengan fokus pada PAUD Menoreh Mulyo. Pelaksanaan program dilakukan selama periode 45 hari yaitu dari 10 Juli hingga 23 Agustus 2024. Waktu ini dipilih untuk memastikan bahwa seluruh tahapan kegiatan, mulai dari persiapan hingga evaluasi, dapat dilaksanakan secara optimal.

HASIL & PEMBAHASAN

Padukuhan Teganing I merupakan salah satu padukuhan yang terletak di Kalurahan Hargotirto, Kapanewon Kokap, Kabupaten Kulon Progo, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.



Gambar 1. Lokasi Padukuhan Teganing 1

Kondisi sosial masyarakat Padukuhan Teganing I masih berpegang teguh pada adat budaya islam nusantara yang sangat terlihat melalui sikap kegotong-royongan, kesopanan, srawung, dan budaya islam lainnya. Kondisi sosial di padukuhan ini selalu dijadikan dasar dan modal dalam melakukan setiap proses pembangunan sosial yang senantiasa dijaga, dipelihara, dan dikembangkan. Kondisi ekonomi masyarakat Padukuhan Teganing I terbagi menjadi beberapa bidang, namun rata-rata dari keseluruhan kondisi ekonomi masyarakat terbelang menengah kebawah. Dengan sumber keuangan dari bertani kebun, produksi nira dan beternak, tentu sulit untuk menstabilkan perekonomian karena adanya musim pada pekerjaan masyarakat.

Permasalahan kesehatan yang terdapat pada Padukuhan Teganing I dapat dilihat dari pendataan kegiatan posyandu baik posyandu balita maupun lansia. Berdasarkan hasil observasi kegiatan, terdapat beberapa balita yang terdeteksi terkena Gizi Buruk dan

masalah lainnya yaitu tingginya tekanan darah pada beberapa masyarakat lansia. Namun, kesadaran akan kesehatan mulai tumbuh dikalangan masyarakat Padukuhan Teganing I. Dengan adanya kegiatan rutin posyandu lansia dan posyandu balita menjadi salah satu patokan kesadaran masyarakat dalam memantau perkembangan kesehatan tubuh.

Dalam segi pendidikan, dikarenakan Lokasi Padukuhan Teganing I berada di daerah gunung yang menyebabkan sedikitnya populasi. Kondisi pendidikan di Teganing I tidak lain adalah sebagian besar hanya lulusan Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Di Padukuhan Teganing 1 memiliki dua lembaga pendidikan diantaranya PAUD Menoreh Mulyo dan SD Negeri Proman. Sedangkan masyarakat yang menempuh jenjang SMP dan SMA kebanyakan bersekolah di padukuhan lain dan daerah Wates.

Berdasarkan kondisi di atas, meskipun kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mulai meningkat, tingkat pendidikan masyarakat yang rata-rata masih tergolong rendah menjadi tantangan dalam memahami pentingnya gizi seimbang (Shodikin et al. 2023). Sebagian besar orang tua belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai gizi, sehingga hal ini berdampak pada pola asuh dan pemenuhan nutrisi bagi anak-anak mereka. Situasi ini diperparah dengan ditemukannya satu kasus anak yang menderita gizi buruk, yang menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk meningkatkan pemahaman orang tua tentang pentingnya gizi dalam mendukung tumbuh kembang anak. Kondisi ini menjadi alasan utama mengapa kegiatan edukasi gizi seimbang perlu dilaksanakan. Kegiatan ini diharapkan dapat memperkuat pengetahuan orang tua mengenai pentingnya nutrisi bagi anak, serta menjadi langkah preventif untuk mengatasi masalah kesehatan seperti stunting dan gizi buruk di masyarakat Padukuhan Teganing I.

1. Cooking Class

Kegiatan cooking class dalam program edukasi gizi seimbang dirancang untuk melibatkan anak-anak dalam proses pembelajaran aktif melalui metode demonstrasi. Dalam sesi ini, bahan-bahan sederhana seperti buah, roti tawar, dan susu digunakan untuk membuat kreasi makanan sehat. Anak-anak diajarkan cara mempersiapkan camilan bergizi dengan kombinasi bahan-bahan tersebut. Buah memberikan asupan vitamin, roti tawar sebagai sumber karbohidrat, dan susu sebagai sumber protein serta kalsium. Melalui kegiatan ini, anak-anak tidak hanya belajar tentang pentingnya memilih bahan makanan yang sehat, tetapi juga diajak berpartisipasi langsung dalam proses pembuatan makanan. Pengalaman ini diharapkan dapat menumbuhkan kebiasaan makan sehat sejak dini, sekaligus memperkenalkan konsep gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Orang tua juga diundang untuk mendampingi anak-anak selama kelas berlangsung, sehingga dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya menyediakan makanan sehat bagi tumbuh kembang anak. Keterlibatan orang tua dalam kegiatan ini diharapkan dapat memperkuat praktik gizi yang baik di rumah dan mendukung pola makan sehat dalam jangka panjang.



Gambar 2. Cooking Class bersama Siswa PAUD Menoreh Mulyo

2. Sosialisasi Gizi Seimbang

Sosialisasi tentang gizi seimbang dilakukan dengan pendekatan yang interaktif dan partisipatif, di mana orangtua siswa PAUD Menoreh Mulyo menjadi peserta utama. Materi edukasi disampaikan melalui ceramah yang memberikan pemahaman mendalam tentang pentingnya gizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak. Mahasiswa KKN UIN Sunan Kalijaga, didukung oleh tenaga kesehatan dari Puskesmas Kokap 2 serta kader posyandu balita, berperan sebagai fasilitator yang menjelaskan berbagai aspek penting terkait gizi anak.

Pembahasan dalam sosialisasi ini mencakup berbagai topik krusial, seperti pentingnya pemenuhan nutrisi seimbang untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal, bagaimana kekurangan atau kelebihan gizi dapat memengaruhi kesehatan anak, serta cara mencegah berbagai penyakit melalui asupan makanan yang bergizi. Orangtua juga diajak untuk memahami komposisi makanan yang baik, termasuk jenis makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral yang diperlukan dalam porsi yang seimbang. Tidak hanya terbatas pada teori, sosialisasi ini juga memberikan tips praktis dalam memilih bahan makanan sehari-hari yang kaya akan nutrisi, termasuk cara membaca label kemasan makanan dan memilih produk yang lebih sehat. Mahasiswa juga menekankan pentingnya mengurangi konsumsi makanan olahan yang tinggi gula, garam, dan bahan pengawet yang bisa berisiko pada kesehatan anak, terutama pada masa pertumbuhan.

Pada proses sosialisasi terjadi diskusi interaktif yang menjadi bagian penting dari sosialisasi ini memberikan ruang bagi para orangtua untuk bertanya, berbagi pengalaman, serta berdiskusi tentang tantangan dan solusi terkait pola makan anak. Banyak orangtua mengemukakan masalah yang mereka hadapi dalam memilih makanan sehat dan menangani kebiasaan makan anak yang cenderung memilih makanan manis atau berlemak. Dengan pendekatan ini, sosialisasi bertujuan untuk tidak hanya meningkatkan pengetahuan orangtua, tetapi juga mengubah sikap dan perilaku mereka dalam menyediakan makanan sehat yang mendukung pertumbuhan dan kesehatan anak-anak di Padukuhan Teganing 1.



Gambar 3. Rangkaian Kegiatan Sosialisasi Gizi Seimbang bersama Orangtua Siswa PAUD Menoreh Mulyo

3. Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan merupakan langkah penting dalam memantau kondisi kesehatan anak-anak di Padukuhan Teganing 1, yang dilaksanakan sebagai bagian dari upaya pencegahan dan deteksi dini masalah kesehatan. Tenaga medis dari Puskesmas Kokap 2 melakukan serangkaian pemeriksaan fisik yang meliputi pengukuran tinggi badan, berat badan, dan pemeriksaan tekanan darah. Proses ini tidak hanya untuk menilai pertumbuhan anak secara fisik, tetapi juga untuk memeriksa apakah mereka tumbuh sesuai dengan standar ersaman yang ditetapkan berdasarkan usia dan tahap perkembangan.

Tujuan utama dari pemeriksaan ini adalah untuk mendapatkan gambaran yang jelas tentang status gizi dan kesehatan anak-anak, serta mengidentifikasi jika ada kondisi kesehatan yang memerlukan perhatian lebih lanjut, seperti gizi kurang, stunting, atau obesitas. Data yang diperoleh dari pengukuran tersebut membantu tenaga medis dalam mengevaluasi pola pertumbuhan anak-anak dan menentukan apakah ada ketidakseimbangan nutrisi yang perlu diatasi.

Apabila ditemukan masalah ersaman, seperti gizi kurang, berat badan berlebih, atau tekanan darah yang tidak normal, tenaga medis memberikan rekomendasi langsung kepada orangtua. Rekomendasi tersebut mencakup panduan untuk memperbaiki pola makan anak, meningkatkan asupan nutrisi yang tepat, serta saran mengenai aktivitas fisik yang sesuai untuk anak-anak yang mengalami obesitas.

Pemeriksaan ini tidak hanya menjadi momen penting untuk memantau pertumbuhan anak, tetapi juga untuk meningkatkan kesadaran orangtua tentang pentingnya pola makan sehat dan gizi seimbang. Dengan adanya deteksi dini melalui pemeriksaan ersaman, potensi masalah ersaman yang lebih serius dapat dicegah, dan orangtua dibekali dengan pengetahuan yang lebih baik untuk menjaga ersaman dan kesejahteraan anak-anak mereka ke depannya. Proses pemeriksaan ini diharapkan menjadi rutinitas yang berkelanjutan dalam program ersaman di Padukuhan Teganing 1, sehingga setiap anak mendapatkan perhatian yang optimal dalam aspek gizi dan ersaman, serta dapat tumbuh dengan baik sesuai dengan tahapan usia mereka.



Gambar 4. Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan bersama Tenaga Kesehatan Puskesmas Kokap 2 beserta Kader Posyandu

4. Lomba Memasak

Untuk mendorong partisipasi aktif orangtua, terutama para bapak, diadakan lomba memasak dengan tema PMT (Pemberian Makanan Tambahan), yang memanfaatkan tahu sebagai bahan utama. Lomba ini dirancang sebagai bentuk interaksi yang menyenangkan dan edukatif, yang bertujuan tidak hanya menghibur, tetapi juga memberikan pembelajaran tentang cara mengolah bahan makanan bergizi menjadi sajian yang menarik dan disukai oleh anak-anak. Tahu dipilih sebagai bahan utama karena merupakan sumber protein nabati yang mudah didapat, murah, dan kaya nutrisi.

Kreativitas orangtua dalam mengolah tahu diuji dalam lomba ini. Mereka diberi kesempatan untuk bereksperimen dengan berbagai resep dan teknik memasak, mulai dari pengolahan sederhana hingga penyajian yang lebih kompleks. Ini memberikan pemahaman langsung kepada peserta tentang pentingnya variasi dalam makanan, serta bagaimana membuat makanan sehat tetap menggugah selera bagi anak-anak yang sering kali sulit menerima sayur atau makanan bernutrisi lainnya.

Setiap tim yang terdiri dari bapak-bapak siswa PAUD berusaha menciptakan hidangan yang tidak hanya sehat tetapi juga lezat dan menarik dari segi tampilan. Lomba ini juga melibatkan penilaian dari para juri yang mencakup aspek gizi, kreativitas, rasa, dan cara penyajian. Penilaian gizi difokuskan pada keseimbangan nutrisi yang terkandung dalam setiap hidangan, sedangkan kreativitas menilai kemampuan peserta dalam memanfaatkan tahu sebagai bahan utama untuk menciptakan sesuatu yang unik dan menarik bagi anak-anak.

Lomba memasak ini bertujuan lebih jauh dari sekadar kompetisi. Ini menjadi sarana edukasi di mana orangtua secara tidak langsung belajar tentang pentingnya asupan nutrisi yang seimbang dalam makanan sehari-hari. Melalui proses memasak, mereka juga memahami bahwa makanan bergizi tidak harus mahal atau rumit untuk disiapkan, tetapi dapat dibuat dengan bahan-bahan sederhana yang mudah ditemukan di sekitar mereka.

Selain itu, kegiatan ini juga berfungsi sebagai alat untuk mempererat hubungan antar orangtua dan meningkatkan keterlibatan bapak-bapak dalam pengasuhan anak, khususnya dalam hal pemenuhan gizi. Dengan dilibatkannya bapak-bapak dalam lomba memasak, diharapkan peran mereka dalam menjaga pola makan dan kesehatan anak-anak semakin meningkat, serta mereka lebih memahami betapa pentingnya memberikan makanan bergizi dalam keseharian.

Lomba ini ditutup dengan pemberian hadiah kepada para pemenang, yang diharapkan menjadi motivasi bagi seluruh orangtua untuk terus mengaplikasikan keterampilan dan pengetahuan yang mereka dapatkan dalam keseharian. Melalui kegiatan ini, diharapkan kesadaran orangtua tentang pentingnya gizi seimbang bagi anak semakin meningkat, serta pola makan sehat dapat diterapkan secara berkelanjutan di keluarga masing-masing.



Gambar 5. Kegiatan Lomba Memasak bersama Ayah siswa PAUD Menoreh Mulyo

Hasil dari program edukasi gizi seimbang di Padukuhan Teganing 1 menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan kesadaran orang tua serta anak-anak mengenai pentingnya memilih dan mengonsumsi makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Melalui berbagai kegiatan yang dilaksanakan, seperti cooking class, sosialisasi, lomba memasak, dan screening kesehatan, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan teoretis, tetapi juga keterampilan praktis yang bisa langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan ini terlihat jelas dari hasil observasi yang mendokumentasikan keterlibatan aktif peserta. Orang tua menunjukkan minat yang tinggi dalam setiap sesi, baik dalam ceramah maupun diskusi interaktif. Mereka secara antusias mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman mengenai pola makan anak, yang menandakan kesadaran mereka mulai tumbuh tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang. Anak-anak yang turut serta dalam cooking class juga menunjukkan ketertarikan yang besar terhadap makanan sehat, terutama karena mereka dilibatkan secara langsung dalam proses penyajian makanan yang menarik dan lezat.

Selain itu, hasil dari lomba memasak menunjukkan peningkatan keterampilan orang tua, terutama dalam memanfaatkan bahan makanan sederhana, seperti tahu, menjadi hidangan yang kaya nutrisi dan menarik bagi anak-anak. Banyak orang tua yang

sebelumnya merasa kurang percaya diri dalam menyajikan makanan sehat kini lebih memahami bahwa dengan sedikit kreativitas dan pengetahuan dasar tentang nutrisi, mereka bisa menciptakan makanan yang bergizi dan disukai oleh anak-anak mereka.

Antusiasme peserta tidak hanya terlihat dalam keterlibatan langsung, tetapi juga dalam komitmen jangka panjang. Beberapa orang tua menyatakan niat mereka untuk mulai memperbaiki pola makan keluarga dan memastikan bahwa anak-anak mereka mendapatkan asupan gizi yang cukup dan seimbang. Dukungan dari pihak Puskesmas Kokap 2 dan kader posyandu balita juga memperkuat dampak program ini, dengan adanya tindak lanjut berupa rekomendasi kesehatan bagi orang tua yang anaknya terdeteksi memiliki masalah gizi atau pertumbuhan.

Selain peningkatan pengetahuan, program ini juga berhasil membangun komunitas yang lebih peduli terhadap kesehatan. Kegiatan edukasi ini telah menjadi platform bagi orang tua untuk saling bertukar informasi dan pengalaman, serta menciptakan jaringan dukungan yang kuat di antara mereka. Dengan demikian, program ini tidak hanya meningkatkan pemahaman tentang gizi, tetapi juga memperkuat hubungan sosial dan komitmen kolektif untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal di Padukuhan Teganing 1.

Keberhasilan program ini diharapkan dapat menjadi pijakan untuk pelaksanaan kegiatan serupa di masa depan. Diharapkan program edukasi ini dapat terus berlanjut dan menjadi bagian integral dari upaya peningkatan kualitas gizi dan kesehatan masyarakat setempat. Dalam jangka panjang, diharapkan adanya penurunan angka stunting dan masalah gizi lainnya, serta terciptanya generasi yang lebih sehat dan produktif. Dukungan berkelanjutan dari pemerintah daerah, lembaga pendidikan, dan fasilitas kesehatan sangat penting agar program ini bisa terus berjalan dan memberi dampak positif yang lebih luas bagi masyarakat.

KESIMPULAN

Upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran orang tua tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi anak-anak telah memberikan dampak yang signifikan. Melalui kegiatan-kegiatan edukatif seperti cooking class, sosialisasi, lomba memasak, dan screening kesehatan, baik orang tua maupun anak-anak memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya makanan sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Partisipasi aktif orang tua dalam setiap kegiatan mencerminkan peningkatan kesadaran akan pentingnya memilih makanan bergizi dan bervariasi dalam kehidupan sehari-hari. Tidak hanya itu, keterampilan orang tua dalam mengolah bahan makanan sederhana, seperti tahu, menjadi makanan bergizi yang menarik bagi anak-anak juga semakin meningkat.

Program ini juga memperlihatkan bahwa kerja sama antara masyarakat, lembaga pendidikan, dan layanan kesehatan mampu memperkuat kesadaran kolektif terhadap kesehatan dan gizi. Dengan adanya dukungan berkelanjutan dari berbagai pihak, diharapkan program ini bisa terus dijalankan secara berkala dan berkontribusi pada

penurunan angka stunting serta peningkatan kualitas kesehatan masyarakat setempat. Secara keseluruhan, program edukasi ini menjadi langkah awal yang penting dalam membangun kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan sehat sejak dini, sekaligus membentuk kebiasaan yang dapat mendukung tumbuh kembang anak yang lebih optimal di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arlinta, Deonisisa. 2024. "Kebiasaan Minum Minuman Manis Memicu Risiko Cuci Darah Pada Anak." *Kompas.id*. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2024/07/25/kebiasaan-minum-manis-dalam-kemasan-turut-memicu-risiko-cuci-darah-pada-anak> (August 31, 2024).
- Awaluddin, and Dkk. 2017. "Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas 1 SD Negeri 5 Banda Aceh." *Jurnal Pesona Dasar* 5(2).
- Fitriana, Aida Ayu. 2020. "Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Anak." *Jurnal Pendidikan Modern* 5(3): 96–101.
- Gannika, L. 2023. "Hubungan Status Gizi Dengan Tumbuh Kembang Pada Anak Usia 1-5 Tahun : Literature Review." *Jurnal Ners* 7(1): 668–74.
- Ilhami, Akmillah. 2024. "Kesadaran Orang Tua Tentang Pentingnya Gizi Seimbang Untuk Anak Usia 2-4 Tahun." *Jurnal Tumbuh Kembang: Kajian Teori dan Pembelajaran PAUD* 11(1): 30–42.
- Inten, Dinar Nur, and Andalusia Neneng Permatasari. 2019. "Literasi Kesehatan Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Eating Clean." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 3(2): 366.
- Lolan, Yosef Pandai, and Agung Sutriyawan. 2021. "Pengetahuan Gizi Dan Sikap Orang Tua Tentang Pola Asuh Makanan Bergizi Dengan Kejadian Stunting." *Journal of Nursing and Public Health* 9(2): 116–24.
- Mansur, Arif Rohman. 2019. *Tumbuh Kembang Anak Usia Prasekolah*. Padang: Andalas University Press.
- Qomariyah, Ani, and Hanim Istatik. 2023. "Edukasi Analisis Kesehatan Tentang Keamanan Makanan Ringan Dan Minuman Kemasan Pada Santri Pondok Pesantren Queen Al Ishlah Banyuwangi." *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 7(3): 310–18.
- Septikasari, M. 2018. *Status Gizi Anak Dan Faktor Yang Memengaruhi*. 1 st ed. UNY Press.
- Shodikin, Ahmad Ari, Mutalazimah Mutalazimah, Muwakhidah Muwakhidah, and Nur Lathifah Mardiyati. 2023. "Tingkat Pendidikan Ibu Dan Pola Asuh Gizi Hubungannya Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan." *Journal of Nutrition College* 12(1): 33–41.