

Penyuluhan Makanan Bergizi di TK Miftahul ulum Kompleks PDAM Jenetallasa dan KB Al Hazkan Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa

M. Yusran Rahmat¹, Andi Ulfa Abdullah², Nur Amaliyah³, Ainun Mardiah⁴, Alimatudzdzikra Al-Qadr⁵, Miftahurrizkiyanti Ramadani⁶, Radifah⁷, Nur Syal Sabila⁸, Suci Nur Zakinah⁹, Farhatunnisah¹⁰, Indriawati Cilik Darsono¹¹, Selvi Pebriani¹², Nur Halisa¹³, Naharia¹⁴, Nurhikmah¹⁵.

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15 Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini, FKIP, Universitas Muhammadiyah Makassar

correspondence e-mail*, m.yusranrahmat@unismuh.ac.id¹, andiulfaabd09@gmail.com², amaliyahnur083@gmail.com³, mardiahainun959@gmail.com⁴, alimatudzdikraalimatul@gmail.com⁵, miftaramadani10@gmail.com⁶, difaradifah09@gmail.com⁷, salsabilarahman875@gmail.com⁸, sucinrzknh20@gmail.com⁹, atunnisha0@gmail.com¹⁰, cilikdarsonoindriawati@gmail.com¹¹, Selvipebriani71@gmail.com¹², nurhalisahlisa236@gmail.com¹³, naharia85326@gmail.com¹⁴, hikma2095@gmail.com¹⁵.

Article history

Submitted: 2025/11/01; Revised: 2025/11/13; Accepted: 2025/11/29

Abstract

Penyuluhan makanan bergizi pada anak usia dini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap makanan sehat sejak dini. Kegiatan ini dilaksanakan di kelas B TK Miftahul Ulum Kompleks PDAM Jenetallasa dan KB Al Hazkan, Kecamatan Pallangga, Kabupaten Gowa, dengan subjek anak usia 5–6 tahun. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, serta pelaksanaan penyuluhan dengan ceramah interaktif, tanya jawab, dan media gambar makanan sehat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman anak mengenai makanan bergizi, ditandai dengan kemampuan anak menyebutkan contoh makanan sehat serta manfaatnya bagi tubuh. Anak juga menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Dengan demikian, penyuluhan makanan bergizi dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam menanamkan kebiasaan makan sehat pada anak usia dini.

Keywords

Penyuluhan gizi, makanan bergizi, anak usia dini, taman kanak-kanak



© 2025 by the authors. This is an open-access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

PENDAHULUAN

Pentingnya pemberian makanan bergizi pada anak usia dini tidak dapat dipandang sebelah mata karena pada fase ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, sosial, serta emosional yang sangat pesat. Masa ini sering disebut sebagai golden age, yaitu periode emas perkembangan otak yang mencapai hampir 80% dari kapasitas maksimal sebelum anak berusia delapan tahun. Kualitas asupan gizi yang diterima anak pada masa ini akan menentukan kualitas kesehatan, kecerdasan, dan produktivitasnya di masa depan (Nurhayati, 2023). Kekurangan zat gizi makro maupun mikro dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, menurunnya daya tahan tubuh, lambatnya perkembangan motorik, serta hambatan konsentrasi dan prestasi belajar.

Isu gizi anak juga berkaitan erat dengan permasalahan kesehatan masyarakat secara nasional, khususnya malnutrisi dan stunting. Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menegaskan bahwa penerapan Pedoman Gizi Seimbang menjadi strategi utama dalam mencegah masalah gizi ganda baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi yang saat ini banyak dialami anak Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Pedoman tersebut menekankan empat pilar utama, yaitu konsumsi makanan beragam, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara berkala. Namun implementasi pedoman ini masih menghadapi kendala pada tingkat keluarga dan satuan pendidikan anak usia dini.

Usia prasekolah, seperti anak Taman Kanak-kanak (TK) dan Kelompok Bermain (KB), merupakan periode kritis dalam pembentukan kebiasaan makan. Pada fase ini anak mulai mengenal berbagai jenis makanan, membangun preferensi rasa, serta meniru pola konsumsi dari orang tua dan guru. Kebiasaan yang terbentuk pada tahap ini cenderung menetap hingga remaja dan dewasa (Santoso & Rahmawati, 2024). Oleh karena itu, intervensi pendidikan gizi sejak dini dinilai efektif sebagai upaya preventif jangka panjang. Anak yang terbiasa mengonsumsi makanan sehat akan memiliki risiko lebih rendah terhadap penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, maupun gangguan metabolismik di kemudian hari.

Meski demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak orang tua dan pendidik yang belum memahami konsep penyusunan menu seimbang. Rendahnya literasi gizi menyebabkan pilihan makanan anak lebih didasarkan pada selera, kepraktisan, dan harga murah, bukan pada nilai nutrisi. Konsumsi makanan cepat saji, jajanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta minuman berpemanis semakin meningkat, sementara asupan sayur, buah, dan protein berkualitas relatif

rendah (Putri, 2022). Kondisi ini memperlihatkan adanya kesenjangan antara pengetahuan ideal dan praktik nyata di keluarga.

Permasalahan gizi tersebut juga terlihat di daerah perkotaan dan wilayah penyanga kota seperti Kabupaten Gowa, khususnya di Kecamatan Pallangga. Perubahan gaya hidup masyarakat yang semakin modern memengaruhi pola konsumsi rumah tangga. Banyak keluarga lebih memilih makanan instan karena faktor kesibukan orang tua bekerja, sehingga pengolahan makanan bergizi di rumah semakin berkurang. Fenomena ini diperparah dengan kurangnya edukasi tentang komposisi gizi yang tepat bagi anak usia dini (Sari, 2024). Tanpa pendampingan dan penyuluhan yang memadai, keluarga cenderung mempertahankan pola makan yang kurang sehat.

Dalam konteks pendidikan anak usia dini, sekolah memiliki peran strategis sebagai agen perubahan perilaku kesehatan. Guru tidak hanya berfungsi sebagai pendidik akademik, tetapi juga sebagai teladan dalam penerapan pola hidup sehat, termasuk dalam kebiasaan makan. Oleh sebab itu, kolaborasi antara sekolah dan keluarga sangat diperlukan agar anak mendapatkan konsistensi pesan tentang pentingnya gizi seimbang. Program penyuluhan gizi yang melibatkan wali murid dan guru terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman serta praktik pemberian makanan sehat (Ananda & Febrianti, 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal, masih ditemukan keterbatasan pengetahuan wali murid dan guru di TK Miftahul Ulum Kompleks PDAM Jenetallasa dan KB Al Hazkan terkait pemilihan bahan makanan, perhitungan porsi, variasi menu, serta pengendalian konsumsi jajanan tidak sehat. Kedua lembaga ini masing-masing memiliki satu kelas B dengan rentang usia 4–5 tahun yang berada pada tahap perkembangan pesat sehingga sangat membutuhkan asupan nutrisi optimal. Kondisi tersebut menjadikan kedua sekolah sebagai lokasi yang relevan untuk pelaksanaan intervensi edukasi gizi.

Melihat urgensi permasalahan tersebut, penyuluhan makanan bergizi dipandang sebagai pendekatan edukatif yang tidak hanya memberikan informasi teoritis, tetapi juga praktik langsung dalam menyusun menu harian, membaca label gizi, serta membiasakan perilaku makan sehat pada anak. Pendekatan partisipatif ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong perubahan perilaku nyata dalam keluarga dan lingkungan sekolah (Rahman, 2024).

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak penyuluhan gizi terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik pola makan bergizi wali

murid dan guru kelas B di TK Miftahul Ulum dan KB Al Hazkan. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program edukasi gizi berkelanjutan di satuan pendidikan anak usia dini serta memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas kesehatan dan tumbuh kembang anak di wilayah Kecamatan Pallangga, Kabupaten Gowa.

METODE

a. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam proses pelaksanaan kegiatan penyuluhan makanan bergizi serta respon, pemahaman, dan partisipasi anak setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Metode deskriptif kualitatif dipilih karena penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji hipotesis, melainkan untuk mendeskripsikan fenomena yang terjadi selama kegiatan penyuluhan berlangsung.

Pendekatan kualitatif dinilai paling sesuai karena subjek penelitian adalah anak usia dini, yang pemahamannya lebih mudah diamati melalui perilaku, interaksi, dan respon verbal sederhana. Selain itu, pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran yang lebih nyata mengenai efektivitas penyuluhan makanan bergizi pada anak kelas B.

b. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di TK Miftahul Ulum Kompleks PDAM Jenetallasa dan KB Al Hazkan, yang terletak di Kecamatan Pallangga, Kabupaten Gowa. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah tersebut merupakan lembaga pendidikan anak usia dini yang aktif dalam kegiatan pembelajaran dan pengembangan kebiasaan hidup sehat.

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada semester berjalan tahun ajaran yang sedang berlangsung. Waktu pelaksanaan disesuaikan dengan jadwal kegiatan belajar mengajar di sekolah agar tidak mengganggu aktivitas pembelajaran anak.

c. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah anak-anak kelas B di TK Miftahul Ulum dan KB Al Hazkan dengan rentang usia 5–6 tahun. Pemilihan kelas B dilakukan dengan pertimbangan bahwa pada usia tersebut anak telah memiliki kemampuan berkomunikasi yang cukup baik, mampu memahami penjelasan sederhana, serta dapat menunjukkan respon terhadap materi yang diberikan melalui ucapan maupun perilaku.

Selain anak, guru kelas juga menjadi sumber informasi pendukung untuk

memperoleh gambaran mengenai kebiasaan makan anak sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan.

d. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

Observasi, yaitu Observasi dilakukan secara langsung selama kegiatan penyuluhan berlangsung. Peneliti mengamati perilaku anak, tingkat perhatian, antusiasme, keaktifan dalam menjawab pertanyaan, serta kemampuan anak dalam mengenali dan menyebutkan jenis makanan bergizi.

Wawancara sederhana, dilakukan secara informal kepada guru kelas B untuk memperoleh informasi mengenai kebiasaan makan anak, tingkat pemahaman anak tentang makanan bergizi sebelum kegiatan penyuluhan, serta perubahan yang terlihat setelah kegiatan berlangsung.

Dokumentasi, digunakan sebagai data pendukung yang meliputi foto kegiatan, catatan lapangan, serta media pembelajaran yang digunakan selama penyuluhan makanan bergizi. Dokumentasi ini berfungsi untuk memperkuat data hasil observasi dan wawancara.

e. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu:

Tahap Persiapan

Pada tahap ini, peneliti melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk mendapatkan izin pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya, peneliti menyiapkan materi penyuluhan makanan bergizi yang disesuaikan dengan usia anak kelas B, termasuk media gambar dan alat peraga yang menarik.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan meliputi kegiatan penyuluhan makanan bergizi di kelas B. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah interaktif, tanya jawab, serta penggunaan media visual. Anak-anak diajak mengenal jenis makanan bergizi, manfaatnya bagi tubuh, serta pentingnya mengonsumsi makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan sederhana kepada anak untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka setelah mengikuti penyuluhan. Selain itu, peneliti juga melakukan pengamatan terhadap respon dan sikap anak selama kegiatan berlangsung.

f. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Data dikumpulkan, diklasifikasikan, kemudian dideskripsikan secara sistematis untuk menggambarkan pelaksanaan dan hasil kegiatan penyuluhan makanan bergizi pada anak kelas B.

g. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan penelitian ini meliputi:

- 1) Anak mampu menyebutkan contoh makanan bergizi.
- 2) Anak menunjukkan minat dan antusiasme selama kegiatan penyuluhan.
- 3) Anak memahami manfaat makanan bergizi bagi kesehatan dan pertumbuhan tubuh

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Kegiatan Penyuluhan Makanan Bergizi

Kegiatan penyuluhan makanan bergizi dilaksanakan di kelas B TK Miftahul Ulum Kompleks PDAM Jenetallasa dan KB Al Hazkan, Kecamatan Pallangga, Kabupaten Gowa. Subjek kegiatan adalah anak-anak kelas B yang berada pada rentang usia 5–6 tahun. Kegiatan berlangsung dengan suasana yang kondusif, menyenangkan, dan interaktif, sesuai dengan karakteristik anak usia dini yang cenderung aktif, penuh rasa ingin tahu, dan lebih mudah memahami materi melalui kegiatan yang menarik.

Pada tahap awal kegiatan, penyuluhan melakukan apersepsi dengan mengajukan pertanyaan sederhana kepada anak-anak mengenai makanan yang biasa mereka konsumsi sehari-hari. Berdasarkan hasil pengamatan, sebagian besar anak menyebutkan makanan seperti mi instan, jajanan kemasan, permen, cokelat, serta makanan ringan lainnya. Hanya beberapa anak yang menyebutkan makanan bergizi seperti sayur, buah, telur, atau ikan. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan awal anak tentang makanan bergizi masih terbatas dan cenderung dipengaruhi oleh makanan yang sering mereka temui, iklan, serta makanan yang memiliki rasa manis atau gurih yang lebih disukai anak. Temuan ini juga menunjukkan bahwa anak usia dini umumnya belum memiliki pemahaman tentang kandungan gizi suatu makanan. Mereka lebih mengenal makanan berdasarkan rasa, bentuk, warna, dan pengalaman makan sehari-hari. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan ini menjadi penting sebagai langkah awal dalam memperkenalkan konsep makanan sehat kepada anak, agar mereka mulai memahami bahwa makanan tidak hanya dinilai dari rasa, tetapi juga dari manfaatnya bagi tubuh.

Selanjutnya, penyuluhan dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah

interaktif yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman anak. Materi disampaikan menggunakan bahasa yang sederhana, jelas, dan mudah dipahami. Penyuluhan juga menggunakan media gambar berwarna yang menampilkan berbagai jenis makanan bergizi, seperti makanan pokok, lauk pauk berprotein, sayur-sayuran, buah-buahan, serta minuman sehat seperti air putih dan susu. Media visual ini membantu anak untuk lebih fokus dan tertarik terhadap materi yang disampaikan, karena anak usia dini cenderung lebih responsif terhadap rangsangan visual. Dalam proses penyampaian materi, anak-anak diajak untuk menyebutkan nama makanan yang terdapat pada gambar, menebak warna makanan, serta menceritakan pengalaman mereka ketika makan makanan tersebut. Kegiatan ini membuat suasana pembelajaran menjadi lebih hidup dan menyenangkan. Anak-anak tampak lebih berani untuk berbicara, menjawab pertanyaan, dan berinteraksi dengan penyuluhan.

Selama kegiatan berlangsung, anak-anak menunjukkan respon yang positif. Hal ini terlihat dari perhatian anak yang tertuju pada penyuluhan, keaktifan mereka dalam menjawab pertanyaan, serta antusiasme saat diminta menyebutkan nama makanan yang terdapat pada gambar. Anak-anak juga tampak senang ketika diberikan kesempatan untuk bercerita tentang makanan sehat yang pernah mereka makan di rumah. Beberapa anak bahkan saling berbagi pengalaman, seperti menceritakan bahwa mereka pernah makan bayam, wortel, pisang, atau ikan.

Respon positif ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan mampu menarik minat dan perhatian anak. Suasana pembelajaran yang interaktif dan tidak kaku membuat anak merasa nyaman, sehingga mereka lebih mudah menerima informasi yang diberikan. Hal ini sangat penting dalam pembelajaran anak usia dini, karena perasaan senang dan nyaman akan memengaruhi keberhasilan proses belajar. Pada tahap evaluasi, anak-anak diberikan pertanyaan sederhana untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka setelah mengikuti penyuluhan. Evaluasi dilakukan secara lisan dengan pertanyaan seperti, "Makanan apa yang sehat?", "Apa manfaat makan sayur?", dan "Siapa yang suka makan buah?". Berdasarkan hasil evaluasi, sebagian besar anak sudah mampu menyebutkan contoh makanan bergizi, seperti sayur, buah, telur, ikan, dan nasi. Selain itu, beberapa anak juga mampu menjelaskan manfaat makanan bergizi dengan kalimat sederhana, seperti "supaya badan kuat", "biar sehat", dan "biar tidak sakit". Meskipun penjelasan yang diberikan anak masih sederhana, hal ini menunjukkan bahwa anak mulai memahami konsep dasar tentang pentingnya makanan bergizi bagi tubuh.

Perubahan respon anak sebelum dan sesudah kegiatan menunjukkan adanya

peningkatan pengetahuan dasar tentang makanan sehat. Jika pada awal kegiatan anak lebih banyak menyebutkan makanan ringan dan jajanan, maka pada akhir kegiatan mereka mulai menyebutkan makanan bergizi sebagai makanan yang baik untuk tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan makanan bergizi memberikan dampak positif terhadap pemahaman anak. Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan makanan bergizi yang dilakukan dengan metode interaktif dan media visual mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang jenis makanan sehat dan manfaatnya. Kegiatan ini juga berhasil menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, sehingga anak dapat menerima informasi dengan lebih mudah dan antusias. Keberhasilan ini menjadi indikasi bahwa penyuluhan makanan bergizi pada anak usia dini merupakan langkah yang efektif dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini.

b. Hasil Observasi Selama Kegiatan Penyuluhan di Dua Sekolah

Observasi dilakukan secara langsung selama kegiatan penyuluhan makanan bergizi berlangsung pada anak kelas B di TK Miftahul Ulum Kompleks PDAM Jenetallasa dan kelompok anak di KB Al Hazkan Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa. Aspek yang diamati meliputi tingkat perhatian anak, antusiasme, keaktifan dalam menjawab pertanyaan, serta kemampuan anak dalam mengenali dan menyebutkan jenis makanan bergizi. Hasil observasi disajikan dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Observasi Perilaku dan Respon Anak Selama Kegiatan Penyuluhan di TK Miftahul Ulum dan KB Al Hazkan

No	Aspek yang Diamati	Kriteria Pengamatan	Hasil Observasi
1	Perhatian anak	Memperhatikan penjelasan dan media yang ditampilkan	Sebagian besar anak di kedua sekolah fokus memperhatikan penyuluhan
2	Antusiasme	Menunjukkan ekspresi senang, tertarik, dan semangat	Anak terlihat antusias, tertawa, dan bersemangat mengikuti kegiatan
3	Keaktifan bertanya/menjawab	Menjawab pertanyaan dan berpartisipasi dalam diskusi	Banyak anak aktif menjawab dan mengangkat tangan
4	Kemampuan mengenali makanan bergizi	Menyebutkan contoh makanan sehat dari gambar	Sebagian besar anak mampu menyebutkan sayur, buah, telur, dan ikan
5	Respon terhadap media visual	Ketertarikan pada gambar dan alat peraga	Anak sangat tertarik pada gambar dan alat peraga yang ditampilkan

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa anak-anak di TK Miftahul Ulum dan KB Al Hazkan menunjukkan respon yang sangat positif selama kegiatan penyuluhan makanan bergizi. Dari aspek perhatian, sebagian besar anak tampak fokus memperhatikan penjelasan penyuluhan serta media gambar yang digunakan.

Hal ini menunjukkan bahwa materi dan metode yang disampaikan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini di kedua lembaga.

Antusiasme anak juga terlihat tinggi, ditandai dengan ekspresi wajah yang ceria, semangat saat mengikuti kegiatan, serta respon spontan ketika ditunjukkan gambar makanan. Baik di TK Miftahul Ulum maupun di KB Al Hazkan, anak-anak menunjukkan ketertarikan yang sama terhadap kegiatan penyuluhan.

Keaktifan anak dalam menjawab pertanyaan menunjukkan bahwa anak tidak hanya mendengarkan, tetapi juga berusaha memahami dan mengingat informasi yang diberikan. Selain itu, kemampuan anak dalam mengenali dan menyebutkan contoh makanan bergizi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman setelah kegiatan penyuluhan berlangsung.

Penggunaan media visual berupa gambar makanan bergizi terbukti efektif dalam menarik perhatian anak di kedua sekolah dan membantu mereka mengenali jenis-jenis makanan sehat. Secara keseluruhan, hasil observasi ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan makanan bergizi di TK Miftahul Ulum dan KB Al Hazkan berjalan dengan baik serta mampu meningkatkan partisipasi dan pemahaman anak

c. Hasil Wawancara dengan Guru Kelas B

Wawancara dilakukan secara informal dengan guru kelas B di TK Miftahul Ulum Kompleks PDAM Jenetallasa dan KB Al Hazkan Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa. Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai kebiasaan makan anak, tingkat pemahaman anak tentang makanan bergizi sebelum kegiatan penyuluhan, serta perubahan perilaku dan pemahaman anak setelah kegiatan dilaksanakan.

Salah satu guru kelas B di TK Miftahul Ulum menyampaikan bahwa sebelum adanya kegiatan penyuluhan, pemahaman anak tentang makanan bergizi masih tergolong rendah dan lebih didominasi oleh makanan jajanan. Hal ini terlihat dari jawaban anak ketika diajak berdiskusi mengenai makanan yang sering mereka konsumsi sehari-hari. Guru menyatakan:

“Sebelum ada penyuluhan ini, sebagian besar anak lebih sering bercerita tentang jajanan seperti permen dan snack. Mereka jarang menyebutkan sayur atau buah kalau ditanya tentang makanan.” (Guru Kelas B TK Miftahul Ulum Kompleks PDAM Jenetallasa)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa anak-anak cenderung lebih mengenal

makanan yang sering mereka konsumsi, yaitu makanan jajanan, dibandingkan makanan bergizi seperti sayur dan buah. Hal ini mengindikasikan perlunya pemberian edukasi gizi sejak dini agar anak memiliki pemahaman yang lebih seimbang mengenai jenis makanan yang baik untuk kesehatan. Setelah kegiatan penyuluhan makanan bergizi dilaksanakan, guru kelas B di KB Al Hazkan menyampaikan adanya perubahan positif pada pemahaman anak. Anak-anak mulai mampu menyebutkan jenis makanan bergizi dan mengaitkannya dengan manfaat bagi tubuh. Guru menyatakan:

"Setelah kegiatan penyuluhan, anak-anak mulai menyebutkan sayur dan buah sebagai makanan sehat. Bahkan ada yang bilang ke saya kalau sayur bikin badan kuat." (Guru Kelas B KB Al Hazkan, Kecamatan Pallangga, Kabupaten Gowa)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan makanan bergizi tidak hanya meningkatkan pengetahuan anak tentang jenis makanan sehat, tetapi juga membantu anak memahami manfaat makanan bergizi bagi kesehatan tubuh mereka. Anak mulai mampu mengekspresikan pemahaman tersebut dengan bahasa sederhana sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Selain itu, guru kelas B di TK Miftahul Ulum juga menekankan bahwa kegiatan penyuluhan berjalan dengan sangat menyenangkan dan mampu meningkatkan keaktifan anak selama proses pembelajaran. Guru mengungkapkan:

"Anak-anak terlihat sangat senang saat kegiatan berlangsung, apalagi ketika ditunjukkan gambar makanan. Mereka jadi lebih aktif dan berani menjawab." (Guru Kelas B TK Miftahul Ulum Kompleks PDAM Jenetallasa)

Kutipan ini memperkuat hasil observasi yang menunjukkan bahwa penggunaan media visual berupa gambar makanan bergizi mampu menarik perhatian anak, meningkatkan antusiasme, serta mendorong anak untuk lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru kelas B di kedua sekolah, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan makanan bergizi memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan sikap anak. Perubahan yang terlihat, seperti anak mulai mengenal dan menyebutkan makanan bergizi serta memahami manfaatnya bagi tubuh, menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan ini efektif sebagai sarana edukasi gizi pada anak usia dini.

Guru sebagai pihak yang berinteraksi langsung dengan anak dalam kegiatan

sehari-hari juga melihat adanya peningkatan minat anak terhadap makanan sehat setelah kegiatan penyuluhan berlangsung. Hal ini menegaskan bahwa penyuluhan makanan bergizi tidak hanya memberikan dampak sesaat, tetapi juga berpotensi memengaruhi pola pikir dan kebiasaan anak dalam jangka panjang, terutama apabila didukung dengan pembiasaan yang berkelanjutan di lingkungan sekolah dan keluarga.

Pembahasan

Hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa edukasi tentang makanan bergizi yang diberikan kepada anak usia dini, khususnya anak kelas B, memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan pemahaman anak. Anak-anak yang sebelumnya lebih mengenal makanan berdasarkan rasa dan kesukaan, mulai memahami bahwa tidak semua makanan baik untuk kesehatan dan bahwa tubuh membutuhkan makanan yang bergizi agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Peningkatan pemahaman ini tidak terlepas dari metode dan media pembelajaran yang digunakan. Anak usia 5–6 tahun berada pada tahap perkembangan praoperasional, di mana mereka lebih mudah memahami informasi melalui gambar, warna, dan pengalaman langsung. Oleh karena itu, penggunaan media visual berupa gambar makanan bergizi sangat efektif dalam membantu anak mengenali dan mengingat jenis-jenis makanan sehat.

Metode ceramah interaktif yang disertai dengan tanya jawab juga berperan penting dalam keberhasilan kegiatan ini. Dengan adanya interaksi dua arah, anak-anak tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Anak-anak diberi kesempatan untuk mengungkapkan pendapat, menjawab pertanyaan, dan berbagi pengalaman, sehingga proses belajar menjadi lebih bermakna dan menyenangkan. Selain itu, suasana kelas yang santai dan tidak kaku membuat anak merasa nyaman dan berani berpartisipasi. Hal ini penting dalam pembelajaran anak usia dini, karena rasa aman dan nyaman akan memengaruhi minat dan motivasi belajar anak. Ketika anak merasa senang, informasi yang diberikan akan lebih mudah diterima dan diingat. Dari hasil pengamatan juga terlihat bahwa anak-anak mulai mampu membedakan antara makanan sehat dan makanan yang kurang sehat. Meskipun pemahaman mereka masih bersifat sederhana, namun hal ini merupakan langkah awal yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat. Penanaman konsep makanan bergizi sejak dini diharapkan dapat membentuk sikap dan perilaku anak dalam memilih makanan yang lebih sehat di kemudian hari.

Kegiatan penyuluhan ini juga menegaskan peran sekolah sebagai lingkungan

pendidikan yang strategis dalam menanamkan nilai-nilai kesehatan pada anak. Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat belajar akademik, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kebiasaan hidup sehat. Melalui kegiatan penyuluhan makanan bergizi, sekolah dapat membantu melengkapi peran keluarga dalam memberikan edukasi gizi kepada anak. Namun demikian, keberhasilan penyuluhan makanan bergizi tidak hanya bergantung pada satu kali kegiatan. Diperlukan kegiatan yang berkelanjutan serta kerja sama antara guru dan orang tua agar pesan yang disampaikan dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari anak. Guru dapat melanjutkan pembiasaan makan sehat di sekolah, sementara orang tua diharapkan dapat menyediakan dan membiasakan konsumsi makanan bergizi di rumah.

Dengan demikian, hasil dan pembahasan ini menunjukkan bahwa penyuluhan makanan bergizi pada anak kelas B di TK Miftahul Ulum Kompleks PDAM Jenetallasa dan KB Al Hazkan berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan sikap anak. Kegiatan ini menjadi langkah awal yang penting dalam membangun kesadaran anak tentang pentingnya makanan bergizi sejak usia dini, sebagai upaya mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan makanan bergizi yang dilaksanakan di kelas B TK Miftahul Ulum Kompleks PDAM Jenetallasa dan KB Al Hazkan, Kecamatan Pallangga, Kabupaten Gowa, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap pengetahuan serta sikap anak mengenai makanan sehat. Sebelum kegiatan penyuluhan, sebagian besar anak masih mengenal makanan berdasarkan rasa dan kesukaan, serta lebih banyak menyebutkan makanan ringan dan jajanan. Namun setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, anak-anak mulai mampu mengenali dan menyebutkan contoh makanan bergizi seperti sayur, buah, telur, ikan, dan nasi. Selain itu, anak juga mulai memahami manfaat makanan bergizi bagi tubuh, meskipun dalam bentuk penjelasan yang sederhana.

Kegiatan penyuluhan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan anak, tetapi juga mulai menumbuhkan sikap positif terhadap makanan sehat. Hal ini menjadi langkah awal yang penting dalam pembentukan kebiasaan makan sehat sejak usia dini. Namun demikian, keberhasilan penyuluhan tidak hanya bergantung pada satu kali kegiatan, melainkan memerlukan dukungan berkelanjutan dari pihak sekolah dan orang tua agar kebiasaan makan sehat dapat diterapkan secara konsisten dalam

kehidupan sehari-hari anak. Dengan demikian, penyuluhan makanan bergizi pada anak kelas B dapat menjadi salah satu upaya efektif dalam menanamkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang sejak usia dini, guna mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, R., & Febrianti, S. (2023). Edukasi gizi keluarga melalui penyuluhan partisipatif pada pendidikan anak usia dini. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 15(2), 101–112.
- Arikunto, S. (2022). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Cahyono, E. (2025). Perilaku kesehatan anak dan keluarga: Teori dan implementasi pendidikan kesehatan. Surabaya: Fahima Press.
- Harahap, M. T. (2025). Efektivitas penyuluhan gizi terhadap peningkatan pengetahuan orang tua PAUD. *Jurnal Edukasi Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 45–59.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman gizi seimbang untuk anak usia sekolah dan prasekolah. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Nurhayati, A. (2023). Gizi anak usia dini dan masa golden age perkembangan otak. Yogyakarta: Pustaka Edukasi.
- Putri, Y. (2022). Literasi gizi keluarga dalam penyusunan menu sehat anak prasekolah. *Jurnal Nutrisi dan Tumbuh Kembang Anak*, 9(3), 210–225.
- Rahman, F. (2024). Pendekatan partisipatif dalam penyuluhan kesehatan pada lembaga PAUD. *Jurnal Pendidikan Masyarakat*, 6(2), 134–148.
- Santoso, B., & Rahmawati, L. (2024). Gizi anak prasekolah: Teori, kebiasaan makan, dan intervensi pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Sari, D. P. (2024). Perubahan pola konsumsi keluarga perkotaan terhadap risiko gizi anak. *Journal of Community Health Promotion*, 5(4), 85–99.
- Sugiyono. (2023). Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi terbaru). Bandung: Alfabeta.
- Suryani, F. (2024). Pengaruh makanan instan dan jajanan modern terhadap kebiasaan makan anak usia dini. *Jurnal Kesehatan Anak Indonesia*, 11(1), 60–72.
- Wijaya, H. (2023). Hubungan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi keluarga dalam pencegahan malnutrisi anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara*, 12(1), 67–81.