MEMBANGUN KEBIASAAN MAKAN SEHAT SEJAK DINI MELALUI EDUKASI GIZI DI TK SARASWATI 1 DENPASAR

Sang Ayu Arta Suryantari[1]*, A.A. Intan Pramesti[1], Ida Bagus Jaya Sukarya[2], Ni Made Mulan Mahaarsanti Darmawan[3], Ni Putu Kesha Oktaviari Fitri [4]

[1]Dosen Fakultas Kedokteran, Universitas Mahasarawati Denpasar
[2]Laboran Fakultas Kedokteran, Universitas Mahasaraswati Denpasar
[3,4]Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Mahasarawati Denpasar
*Penulis korespondensi: ayuarta@unmas.ac.id

ABSTRAK

Pola makan merupakan faktor penting yang menentukan kesehatan, terutama pada anak usia dini. Periode pertumbuhan menjadi masa krusial di mana asupan nutrisi berperan dalam mendukung perkembangan fisik, mental, dan sistem kekebalan tubuh. Namun, masih banyak anak yang memiliki kebiasaan makan kurang sehat seperti mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta rendah serat dan vitamin. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan penyuluhan gizi bagi anak-anak di TK Saraswati 1 Denpasar untuk menumbuhkan kesadaran pentingnya kebiasaan makan sehat sejak dini. Metode pelaksanaan dilakukan secara interaktif dan menyenangkan melalui penyampaian materi menggunakan media visual, sesi tanya jawab, serta bernyanyi bersama. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan anak tentang makanan sehat dan tumbuhnya minat terhadap sayur dan buah. Selain itu, keterlibatan guru dan orang tua turut memperkuat pembentukan kebiasaan makan sehat di sekolah maupun di rumah. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi gizi yang dikemas dengan pendekatan sesuai usia efektif dalam membentuk perilaku makan sehat pada anak.

Kata kunci: pendidikan gizi, anak usia dini, kebiasaan makan sehat, intervensi sekolah

ABSTRACT

Eating habits play a crucial role in determining health, particularly during early childhood. The growth period is a critical stage when nutritional intake supports physical, mental, and immune development. However, many children still maintain unhealthy eating habits, consuming foods high in sugar, salt, and fat while lacking fiber and essential nutrients. This community service program aimed to provide nutrition education to kindergarten students at TK Saraswati 1 Denpasar in order to promote healthy eating habits from an early age. The implementation used an interactive and engaging approach, including visual media, question-and-answer sessions, and group singing activities. The results indicated an increase in children's knowledge of healthy foods and growing interest in vegetables and fruits. Furthermore, the active involvement of teachers and parents strengthened the continuity of healthy eating habits both at school and at home. This study demonstrates that age-appropriate and creative nutrition education can effectively foster healthy eating behaviors among young children.

Keywords: *nutrition education, early childhood, healthy eating habits, school intervention*

PENDAHULUAN

Pola makan merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kesehatan anak. Masa kanak-kanak adalah periode penting untuk membentuk kebiasaan hidup sehat, termasuk dalam hal memilih dan mengonsumsi makanan. Sayangnya, saat ini banyak anak-anak yang lebih menyukai makanan cepat saji, jajanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta mengabaikan sayur dan buah. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2023), konsumsi makanan cepat saji di kalangan anak usia sekolah meningkat signifikan, sedangkan asupan sayur dan buah masih jauh dari anjuran WHO, yaitu 400 gram per hari. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik gizi.

Pendidikan gizi di sekolah merupakan strategi penting dalam membentuk perilaku makan sehat sejak usia dini. Anak-anak perlu dikenalkan pada konsep makanan bergizi secara menyenangkan dan sesuai usia agar pesan yang disampaikan mudah dipahami dan diterapkan. Selain itu, keterlibatan guru dan orang tua berperan penting dalam membangun lingkungan yang mendukung penerapan kebiasaan makan sehat. Berdasarkan hal tersebut, kegiatan penyuluhan di TK Saraswati 1 Denpasar ini dilakukan sebagai upaya penguatan pemahaman gizi seimbang dan pembentukan perilaku makan sehat anak sejak dini.

METODE

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada Selasa, 29 Juli 2025, pukul 09.00 WITA di TK Saraswati 1 Denpasar. Tim pelaksana terdiri dari dua dosen dan dua mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mahasaraswati Denpasar. Metode penyuluhan dilakukan secara interaktif dan edukatif, meliputi: Penyampaian materi tentang gizi seimbang menggunakan media visual seperti gambar dan slide *PowerPoint*, Sesi tanya jawab sederhana disertai hadiah untuk meningkatkan partisipasi anak, Kegiatan bernyanyi bersama bertema makanan sehat untuk memperkuat pemahaman konsep gizi.

Guru dan orang tua turut dilibatkan dalam kegiatan ini agar pembiasaan makan sehat dapat diterapkan baik di sekolah maupun di rumah. Evaluasi keberhasilan dilakukan secara observasional dengan memperhatikan partisipasi anak, respons terhadap materi, dan kemampuan mereka menyebutkan contoh makanan bergizi setelah kegiatan berlangsung.

PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dengan tema "Membangun Kebiasaan Makan Sehat Sejak Dini" berlangsung lancar dan mendapat sambutan positif. Anak-anak menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan, terutama saat ditampilkan gambar makanan sehat dan saat mengikuti lagu bertema gizi. Pendekatan visual dan interaktif terbukti efektif meningkatkan perhatian dan pemahaman anak usia dini yang cenderung belajar melalui pengalaman langsung.

Sebelum penyuluhan, sebagian besar anak mengidentifikasi makanan berdasarkan rasa dan warna, bukan kandungan gizinya. Setelah kegiatan, mereka mampu menyebutkan contoh makanan sehat seperti bayam, wortel, pisang, dan ikan. Anak-anak juga mulai menunjukkan minat mencoba makanan yang sebelumnya tidak disukai, seperti sayuran hijau. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi sederhana yang dikemas menarik mampu mengubah persepsi anak terhadap makanan sehat.

Selain itu, kegiatan ini menegaskan pentingnya peran guru dan orang tua dalam memperkuat pesan penyuluhan. Guru diharapkan mengulang materi melalui aktivitas belajar di kelas, sementara orang tua perlu menyediakan makanan bergizi di rumah serta membatasi konsumsi makanan cepat saji. Kolaborasi sekolah dan keluarga menjadi kunci keberlanjutan pembentukan kebiasaan makan sehat.

Pendekatan edukatif berbasis permainan dan interaksi sosial juga terbukti meningkatkan motivasi anak. Pemberian hadiah sederhana berfungsi sebagai penguat positif (positive reinforcement) untuk mendorong partisipasi aktif. Hal ini selaras dengan prinsip pembelajaran anak usia dini, yaitu belajar melalui bermain dan pengalaman menyenangkan.

Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini berhasil menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi di sekolah dapat menjadi langkah strategis membangun generasi sehat sejak usia dini. Jika dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam kegiatan belajar, dampaknya akan lebih signifikan terhadap perilaku makan anak.

KESIMPULAN

Penyuluhan gizi di TK Saraswati 1 Denpasar berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak mengenai pentingnya makanan sehat. Anak-anak menjadi lebih antusias dalam mengenal berbagai jenis makanan bergizi dan mulai tertarik mengonsumsi sayur serta buah. Pendekatan visual, interaktif, dan menyenangkan terbukti efektif untuk menyampaikan pesan gizi pada anak usia dini. Keterlibatan guru dan orang tua sangat diperlukan agar kebiasaan makan sehat dapat diterapkan secara konsisten di rumah dan di sekolah. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dan kolaboratif untuk memperkuat perilaku makan sehat sebagai bagian dari gaya hidup anak-anak Indonesia.

REFERENSI

Cena H CPC. Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Dietary Patterns. Nutrients. 2020;12:334.

de Moraes Prata Gaspar MC et al. What Is Considered Healthy Eating? An Exploratory Study With University Students in Portugal. Nutrients. 2024;

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kemenkes RI. 2023;

Lawrence M. Fundamentals of a healthy and sustainable diet. Nutri J. 2024;23(1).

Puspadewi RH, & BD. Persepsi Tentang Pangan Sehat, Alasan Pemilihan Pangan dan Kebiasaan Makan Sehat pada Mahasiswa. Jurnal Gizi dan Pangan. 2015;10(1):21–8.

Shams-White MM et al. The Healthy Eating Index-2020: Review and Update Process. J Acad Nutr Diet. 2023;123.

U.S. Department of Agriculture & U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans . 2025

WHO. Healthy diet. Geneva: WHO. 2020