

## PERAN PENTING MAKANAN BERGIZI BAGI TUMBUH KEMBANG ANAK DI TK PGRI PAYUNG REJO, LAMPUNG TENGAH

Riska Nur Suci Ayu<sup>1</sup>  
Novriansyah Surahman<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi D3 Gizi, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang

<sup>2</sup>Ahli Gizi, UPTD Puskesmas Payung Rejo, Lampung Tengah

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received:15 Mei 2025

Revised :04 Juni 2025

Accepted:09 Juni 2025

#### Key words:

Makanan bergizi, tumbuh kembang anak, pengetahuan orang tua

DOI: 10.62335

### ABSTRACT

Healthy and nutritious food refers to food that supports physical growth, brain development, and helps maintain the immune system. A lack of knowledge about nutritious food is one of the contributing factors to nutritional problems in children. This activity was conducted to increase parents' knowledge about the important role of nutritious food in children's growth and development. The methods used were lectures and discussions, accompanied by pre-test and post-test assessments. The participants of this activity were 35 parents of students from TK PGRI Payung Rejo, Central Lampung. The educational activity showed an improvement in parental knowledge based on the post-test results, with 91.4% of participants demonstrating good knowledge, 8.6% showing fair knowledge, and none categorized as having poor knowledge..

### ABSTRAK

Makanan yang sehat dan bergizi merupakan makanan yang dapat mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta menjaga daya tahan tubuh. Pengetahuan yang kurang terhadap makanan bergizi menjadi salah satu faktor masalah gizi pada anak. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua siswa/i tentang peran penting makanan bergizi untuk tumbuh kembang anak. Metode yang digunakan yaitu ceramah dan diskusi yang disertai dengan pretest dan posttest. Peserta pada kegiatan ini yaitu orang tua siswa/siswi TK PGRI Payung Rejo, Lampung Tengah sebanyak 35 peserta. Kegiatan edukasi menggambarkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan orang tua siswa/i pada hasil posttest yaitu pengetahuan baik sebesar 91,4%, cukup 8,6% dan tidak ada peserta dengan pengetahuan kurang.

### PENDAHULUAN

Makanan merupakan sumber utama zat gizi yang diperlukan tubuh untuk menjalankan berbagai fungsi biologis, termasuk proses tumbuh kembang, khususnya pada masa anak-anak dan remaja. Asupan makanan yang sehat dan bergizi sangat berperan dalam mendukung

<sup>1</sup> Corresponding author: [riskanursuciayu@gmail.com](mailto:riskanursuciayu@gmail.com)

pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta menjaga daya tahan tubuh (Sari, 2019). Nutrisi yang cukup dan seimbang membantu mencegah berbagai masalah kesehatan, seperti stunting, kekurangan energi kronis, dan penyakit tidak menular (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO, 2018), gizi yang baik pada masa tumbuh kembang dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Namun, banyak masyarakat yang masih belum memahami pentingnya pola makan sehat dan asupan gizi seimbang. Kurangnya pengetahuan dan informasi yang tepat mengenai pemilihan makanan bergizi serta keterbatasan akses terhadap makanan sehat menjadi faktor utama masalah gizi di berbagai wilayah (Fitriani, 2021).

Oleh karena itu, edukasi gizi tentang peran penting makanan dalam tumbuh kembang sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang. Melalui edukasi dan penyuluhan, masyarakat diharapkan dapat menerapkan pola makan yang lebih baik demi menunjang tumbuh kembang optimal, mencegah masalah kesehatan, dan mendukung terciptanya generasi yang sehat dan produktif (Rahmawati, 2022).

## **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian Masyarakat dilakukan pada kegiatan *Parenting Education* TK PGRI Payung Rejo, Lampung Tengah pada bulan Juni 2024. Sasaran kegiatan ini yaitu seluruh orang tua siswa/i TK PGRI Payung Rejo, Lampung Tengah. Kegiatan *Parenting Education* terdiri dari dua kegiatan yaitu lomba menu bekal sehat anak sekolah dan edukasi. Kegiatan pertama yaitu lomba menu bekal sehat anak sekolah diikuti oleh seluruh siswa yang didampingi oleh orang tua. Kegiatan kedua yaitu edukasi yang meliputi *pretest posttest*, penyampaian materi sosialisasi “Peran Penting Makanan Bagi Tumbuh Kembang Anak” dan dilanjutkan dengan diskusi. *Pretest* dan *posttest* menggunakan kuesioner yang dilakukan secara angket. Kegiatan edukasi gizi diawali dengan pengisian kuesioner *pretest* dengan tujuan untuk menilai pengetahuan awal orang tua siswa/i tentang Peran Penting Makanan bagi Tumbuh Kembang Anak. Penyampaian materi sosialisasi sebagai rangkaian kegiatan edukasi dilakukan dengan metode ceramah menggunakan media visual dan cetak yaitu PPT Materi dan Leflet. secara angket yang kemudian dilanjutkan dengan penyampaian. Akhir kegiatan sosialisasi yaitu *posttest*. *Posttest* dilakukan dengan tujuan untuk menilai peningkatan pengetahuan terkait Peran Penting Makanan bagi Tumbuh Kembang Anak setelah dilakukan penyampaian materi. Kegiatan *Parenting Education* selain edukasi juga dilakukan

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan pada kegiatan *Parenting Education* diikuti oleh 35 siswa yang didampingi oleh orang tua siswa/i. Lomba menu bekal sehat anak sekolah dilakukan untuk meningkatkan keterlibatan orang tua/i dalam menyediakan makan sehat dan bergizi sejak anak usia dini. Seluruh peserta menampilkan menu bekal sehat yang telah disiapkan dari rumah dengan ketentuan penyajian yang meliputi makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah. Siswa dan orang tua siswa/i sangat antusias dalam mengikuti kegiatan lomba. Orang tua siswa/i berinovasi dengan menyajikan bekal sehat dalam bentuk bento dengan berbagai bentuk yang unik. Inovasi yang dibuat oleh orang tua siswa/i pada menu bekal sehat diantaranya menampilkan menu olahan lauk-pauk dan sayuran dalam bentuk *finger food*. Buah yang disajikan *ready to eat* dengan aksesoris menarik. Hal ini dilakukan tidak hanya untuk membuat anak lebih tertarik makan bekal dari rumah, tetapi juga untuk meningkatkan nafsu makan anak dengan menyajikan tampilan dan inovasi yang menarik pada menu bekal sehat.

Bekal sehat yang disajikan sebagian besar sudah mengandung komponen makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah. Namun, masih terdapat dari peyajian menu bekal sehat yang masih menunjukkan dua jenis karbohidrat seperti nasi dan olahan mie. Menu yang disajikan orang tua siswa/i pada lomba terdapat beberapa dari menu bekal sehat yang menggunakan makanan jenis *frozen food* yaitu nugget dan sosis. Menu bekal sehat yang disajikan juga masih ada menu yang hanya mengandung salah satu dari sayur dan buah.

Kegiatan kedua pada *Parenting Education* yaitu edukasi gizi. Edukasi gizi dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua siswa/i tentang peran penting makanan bergizi dalam tumbuh kembang anak. Penilaian pengetahuan orang tua dilakukan berdasarkan pengisian kuesioner *pretest* dan *posttest* yang diberikan secara angket pada awal sebelum penyampaian materi dan diakhir setelah penyampaian materi.

**Tabel 1. Pengetahuan Orang Tua Siswa/i tentang Peran Penting Makanan Bergizi untuk Tumbuh Kembang Anak**

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Kurang	10	28,6	0	0
Cukup	10	28,6	3	8,6
Baik	15	42,8	32	91,4
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan hasil kuesioner *pretest* menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua (58,2%) masih memiliki pengetahuan yang kurang dan cukup tentang peran penting makanan bergizi bagi tumbuh kembang anak. Pengetahuan yang kurang dari orang tua siswa/i berkaitan dengan pemahaman bahwa makanan bergizi terdiri dari sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, makanan tinggi gula dan garam baik untuk anak, sumber protein sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang anak, susu bukan bagian dari sumber protein. Setelah dilakukan penyampaian materi secara ceramah dan diskusi interaktif, terjadi peningkatan pengetahuan orang tua siswa/i. Hal ini ditunjukkan dari hasil kuesioner *posttest*, dimana 91,4% dari orang tua siswa/i mampu mengetahui tentang peran penting makanan bergizi bagi tumbuh kembang anak.

Anak usia dini berada pada fase pertumbuhan yang sangat pesat, baik secara fisik maupun perkembangan otak. Dalam fase ini, pemenuhan kebutuhan gizi menjadi sangat krusial karena berdampak langsung pada tinggi badan, berat badan, perkembangan otak, daya tahan tubuh, serta kemampuan belajar anak (Kemenkes RI, 2020). Salah satu penyebab utama malnutrisi pada anak adalah rendahnya kesadaran keluarga dalam menyediakan makanan sehat yang sesuai kebutuhan usia anak (UNICEF, 2019). Pengetahuan orang tua tentang gizi terbukti berperan besar dalam kualitas konsumsi anak sehari-hari. Rendahnya literasi gizi ibu berkorelasi dengan peningkatan risiko stunting pada anak usia di bawah lima tahun (Putri et al, 2022). Intervensi edukasi gizi berbasis sekolah efektif meningkatkan perubahan perilaku keluarga dalam memilih bahan makanan dan menyusun bekal anak (Supriyatno, 2021). Peran makanan bergizi dalam perkembangan anak yang menekankan bahwa anak usia 2–6 tahun membutuhkan makanan dengan kandungan zat gizi lengkap, mencakup karbohidrat kompleks, protein berkualitas tinggi, lemak sehat, vitamin (terutama A, C, D), dan mineral penting seperti

zat besi, kalsium, dan seng. Kekurangan zat-zat tersebut dapat menyebabkan gangguan perkembangan otak, penurunan konsentrasi belajar, serta peningkatan risiko infeksi (WHO, 2020).

## SIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan gizi tentang peran makanan bergizi bagi tumbuh kembang anak. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran orang tua siswa/i dalam menyediakan makanan bergizi untuk menurunkan risiko gangguan tumbuh kembang anak dan mendukung generasi sehat dan cerdas

## DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, D. (2021). *Pentingnya Edukasi Gizi dalam Meningkatkan Kualitas Hidup*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 45-52.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Laporan Status Gizi Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Lestari, I., & Supriyatno, B. (2021). Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Orang Tua Mengenai Gizi Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 150–158. <https://doi.org/10.14710/jkm.v9i3.2345>
- Putri, D. S., Wibowo, Y., & Sari, D. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dengan Status Gizi Anak Balita. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 17(1), 56–64. <https://doi.org/10.25182/jgp.v17i1.1234>
- Rahmawati, S. (2022). *Sosialisasi Gizi Seimbang untuk Mendukung Tumbuh Kembang Anak*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 7(1), 12-19.
- Sari, N. M. (2019). *Nutrisi dan Perkembangan Anak*. Bandung: Pustaka Medika.
- UNICEF. (2019). *The State of the World's Children: Children, Food and Nutrition*. Retrieved from: <https://www.unicef.org/reports>
- World Health Organization (WHO). (2018). *Nutrition in the First 1000 Days: Foundation for Healthy Life*. Geneva: WHO.
- WHO. (2020). *Guideline: Healthy Diet*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int>

## LAMPIRAN

