Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.3 No.1 Edisi: Juni-November 2024 | Page: 35-38
e-ISSN : 2963-0401 | eMail : jurnalq17@gmail.com

Edukasi Gizi Seimbang pada Anak Usia Dini

Vio Nita
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universita Respati Yogyakarta
email: vyoo7392@respati.ac.id

Abstrak: Latar belakang: Berdasarkan Riskesdas Kementerian Kesehatan (2018) menunjukkan 17,7% bayi usia di bawah 5 tahun (balita) masih mengalami masalah gizi. Pemenuhan gizi seimbang pada anak akan mendukung tumbuh kembang mereka menjadi lebih sempurna. Salah satu caranya adalah memerhatikan jumlah porsi makanan dalam setiap piring anak saat mulai sekolah yakni usia 4-6 tahun. Anak usia dini memerlukan media yang sesuai dan memadai untuk menambah pengetahuan serta pengembangan sikap, perilaku dan norma tentang kesehatan. Pendidikan gizi pada anak usia dini harus diberikan dengan cara dan media yang sesuai agar dapat menarik perhatian anak dan juga dapat memudahkan anak dalam menerima informasi mengenai gizi. Tujuan penelitian: Mengetahui sebelum dan sesudah pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang. Metode penelitian:Penelitian ini merupakan penelitian Jenis penelitian adalah eksperimen semu (Quasi Experiment) dengan rancangan non-Equivalent control group. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak PAUD yang berusia 4-5 tahun yang berjumlah 30 anak dengan sampel sebanyak 30 anak ditentukan menggunakan total sampling. Intervensi yang diberikan berupa edukasi gizi seimbang menggunakan media permainan masakan yang diberikan sebanyak 5 kali. Terlebih dahulu dilakukan pretest sebelum intervensi dan dilakukan posttest setelah intervensi. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil: Pemberian edukasi isi piringku dengan media permainan masakan mengalami peningkatan skor perilaku yakni nilai pretest sebesar 4,47 meningkat menjadi 5,10 setelah dilakukan posttest. Kesimpulan: Terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dengan media food model.

Kata Kunci: *Edukasi, Gizi Seimbang, Anak Usia Dini*

1. PENDAHULUAN

Anak merupakan suatu bentuk karunia yang dianugrahkan oleh Allah kepada orang tuanya, kehadirannya dalam suatu keluarga membawa banyak arti, tidak hanya sebagai pewaris, penerus keturunan, serta buah dari cinta kasih seorang pasangan suami istri, tetapi anak juga merupakan simbol peradaban dari sebuah keluarga. Setiap orang tua yang dikaruniai anak tentu saja memiliki harapan agar anaknya kelak tumbuh secara sempurna, menjadi orang yang kuat, sehat jasmani dan rohaninya, memiliki berbagai macam keterampilan, cerdas, pandai, memiliki iman yang kokoh, serta segala macam potensi yang ada pada dirinya dapat berkembang dengan baik (Salim dan Kurniawan, 2012: 201).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan menunjukkan 17,7% bayi usia di bawah 5 tahun (balita) masih mengalami masalah gizi. Angka tersebut terdiri atas balita yang mengalami gizi buruk sebesar 3,9% dan menderita gizi kurang sebesar 13,8%

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Anak usia dini memerlukan media yang sesuai dan memadai untuk menambah pengetahuan serta pengembangan sikap, perilaku dan norma tentang kesehatan. Anak usia dini cenderung aktif senang bermain, dan banyak bertanya sehingga metode yang dipilih memungkinkan anak berperan secara penuh dalam belajar sehingga anak menghargai pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh atas usaha mereka sendiri. Berbagai metode yang mendorong peran serta dan keterlibatan anak dalam kegiatan pembelajaran meliputi permainan, diskusi kelompok serta peragaan (Gambir, 2016).

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.3 No.1 Edisi: Juni-November 2024 | Page: 35-38
e-ISSN : 2963-0401 | eMail : jurnalq17@gmail.com

Pendidikan gizi pada anak usia dini harus diberikan dengan cara dan media yang sesuai agar dapat menarik perhatian anak dan juga dapat memudahkan anak dalam menerima informasi mengenai gizi. Anak usia dini biasanya identik dengan melihat sesuatu yang menarik perhatiannya dan hal-hal baru yang belum pernah dilihatnya seperti permainan dan gambar-gambar animasi. Jadi, pendidikan gizi yang tepat pada anak sekolah tidak harus formal, tetapi harus dapat menarik audiovisualnya dan membuat anak ikut berpartisipasi dalam suatu kegiatan seperti permainan yang dapat dimainkan dengan teman seusianya. (Gambir, 2016).

3. METODE PELAKSANAAN

Jenis penelitian adalah eksperimen semu (*Quasi Experiment*) dengan rancangan n*on-Equivalent control group. Pretest*, yaitu pengukuran perilaku yang diberikan 1 kali sebelum perlakuan. *Perlakuan*, yaitu edukasi tentang gizi seimbang dengan media permainan masakan, dilakukan seminggu setelah pretest, berlangsung sebanyak 3 kali selama 3 minggu. *Post test*, yaitu pengukuran perilaku yang diberikan satu kali setelah perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak PAUD yang berusia 4-5 tahun yang berjumlah 30 anak. Seluruh populasi pada penelitian ini dijadikan sampel yang disebut *total sampling* yag berjumlah 30 anak. Analisis data yang telah diperoleh, selanjutnya dianalisis menggunakan analisis Wilcoxon.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	15	50
Perempuan	15	50
Total	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden laki-laki dan perempuan mempunyai jumlah yang sama yaitu 15 anak.

Tabel 2. Usia

Usia	Jumlah (n)	Persentase (%)
4 Tahun	7	23,3
5 Tahun	23	76,7
Total	30	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden yang berusia 4 tahun yiatu 7 anak dan yang berusia 5 tahun berjumlah 23 anak.

Tabel 3 Perilaku konsumsi Karbohidrat

Perilaku konsumsi Karbohidrat	Pretest		Post test	
	N	%	n	%
Baik	30	100	30	100
Kurang	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa perilaku konsumsi karbohidrat tidak mengalami perubahan pada pre test dan post test.

Tabel 4. Perilaku Konsumsi Protein Hewani

Perilaku Konsumsi Protein Hewani	Pretest		Post test	
	n	%	n	%
Baik	25	83,3	27	90,0
Kurang	5	16,7	3	10,0
Total	30	100	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa perilaku konsumsi protein hewani mengalami perubahan dari pre test ke post test yaitu meningkat dari 83,3% menjadi 90,0%.

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.3 No.1 Edisi: Juni-November 2024 | Page: 35-38
e-ISSN : 2963-0401 | eMail : jurnalq17@gmail.com

Tabel 5. Perilaku konsumsi Protein Nabati

Perilaku konsumsi Protein Nabati	Pretest		Post test	
	n	%	n	%
Baik	13	43,3	22	73,3
Kurang	17	56,7	8	27,7
Total	30	100	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa perilaku konsumsi protein nabati mengalami perubahan dari pre test ke post test yaitu meningkat dari 43,3% menjadi 73,3%.

Tabel 6. Perilaku Konsumsi sayur

Perilaku Konsumsi sayur	Pretest		Post test	
	N	%	n	%
Baik	18	60	24	80
Kurang	12	40	6	20
Total	30	100	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa perilaku konsumsi sayur mengalami perubahan dari pre test ke post test yaitu meningkat dari 60% menjadi 80%.

Tabel 7. Perilaku Konsumsi Buah

Perilaku Konsumsi Buah	Pretest		Post test	
	N	%	n	%
Baik	16	46,7	20	66,7
Kurang	14	53,3	10	33,3
Total	30	100	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa perilaku konsumsi buah mengalami perubahan dari pre test ke post test yaitu meningkat dari 43% menjadi 66,7%.

Tabel 8. Perilaku konsumsi air putih

Perilaku konsumsi air putih	Pretest		Post test	
	N	%	n	%
Baik	30	100	30	100
Kurang	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa perilaku konsumsi air putih tidak mengalami perubahan pada pre test dan post test.

Tabel 9. Perubahan Perilaku pemilihan makan

Perlakuan	Mean±SD (min-max)	P-Value
Pre test	4,47±SD 0,081	0,001
Post test	5,10±SD 0,923	

Sumber : Data Primer

Pada tabel diatas menunjukan rata-rata skor nilai mengalami peningkatan setelah dilakukan edukasiisi piringk, dengan nilai skor min 3 dan max 6. Berdasarkan hasil analisis praktik edukasi isi piringku menggunakan uji wilcoxon pada anak usia dini di Sekolah Alam Bina Insan menunjukan terdapat perubahan perilaku pemilihan makan sesudah di berikan edukasi isi piringku (p-value 0,001< 0,05).

Pembahasan

Pada penelitian yang telah dilakukan pada anak usia dini melalui edukasi gizi seimbang dengan media permainan masakan mengalami peningkatan skor perilaku pre-test 4,47 meningkat menjadi 5,10 pada saat post test.

Terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dengan media permainan masakan (p-value <0,05). Hal ini terjadi karena menggunakan media permainan masakan sebagai perantara edukasi isi piringku yang meningkatkan ketertarikan anak dalam proses edukasi selain

itu edukasi isi piringku melalui media permianan masakan terjadi komunikasi dua arah dimana dilakukan secara tatap muka sehingga penyuluh dapat secara langsung mengetahui respon responden

Hal ini sejalan dengan penelitian Sukmawati tentang pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan pengetahuan dan asupan zat gizi pada anak gizi lebih di SDN Sudirman 1 Makassar. Serta pada penelitian Pipit tentang efektifitas edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi dan berat badan pada ibu hamil di puskesmas nusukan Surakarta terdapat perubahan pengetahuan gizi dengan media lagu dan komunikasi secara langsung. Dan sejalan juga dengan penelitian Fifiantyas tentang pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan praktik calon ibu dalam pencegahan kurang energi kronik ibu hamil (Studi pada Pengantin Baru Wanita di Wilayah Kerja Puskesmas Duren, Bandungan, Semarang) terdapat peningkatan nilai sesudah edukasi, dikarenakan kondisi sebelumnya responden tidak banyak mengetahui tentang KEK dan upaya pencegahannya yang dapat dilihat dari hasil pretest. Setelah diberikan edukasi gizi berupa penyuluhan yang disertai modul dapat meningkatkan pengetahuan responden tentang KEK dan pencegahannya yang dilihat berdasarkan naiknya nilai posttest.

5. KESIMPULAN

Terdapat perubahan pada edukasi gizi seimbang dengan media permainan masakan terhadap perilaku pemilihan makan pada anak usia dini.

6. REFERENSI

Augusta. (2012). Pengertian Anak Usia Dini. Dari http://infoini.com/ Pengertian Anak Usia Dini.

Depdiknas. (2002). Acuan Menu Pembelajaran Pada Pendidikan Anak Usia Dini. Jakarta: Depdiknas.

Dharma, Kusuma Kelana (2011), Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian, Jakarta, Trans InfoMedia.

Hibama S. Rahman (2002). Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini. Yogyakarta: Galah. Hlm. 43-44.

Ilyas, Yunahar. (2014). Kuliah Akhlaq.Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.

KemenKes. RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA. Jakarta. Hlm 42-43.

Mulyaningsih, F. 2008. “Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita dan Pola Makan Balita Terhadap Stataus Gizi Balita di Kelurahan Srihardono Kecamatan Pundong”. Skripsi. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan teknik Boga dan Busana, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta. Hlm.21.

Salim, Moh. Haitami, dan Kurniawan Syamsul. 2012. Studi Ilmu Pendidikan Islam. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Setiadi. (2013). Konsep dan praktek penulisan riset keperawatan (Ed.2) Yogyakarta: Graha Ilmu

Slamet Suyanto. (2003). Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini. Yogyakarta: UNY. Hlm. 56-72.

Trijono Rachmat. (2015) Metodologi Penelitian Kuantitatif, Jakarta, Papas Sinar Sinanti.

Vol.3 No.1 Edisi: Juni-November 2024 | Page: 35-38
e-ISSN : 2963-0401 | eMail : jurnalq17@gmail.com