

Mengenalkan Pentingnya Makanan Gizi Seimbang untuk Pertumbuhan Anak Usia 5-6 Tahun di KB Kenanga Desa Jagan

Introducing the Importance of Balanced Nutritional Food for the Growth of 5-6 Years Old Children at KB Kenanga Jagan Village

Hilda Ayu

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Nur Hidayah

Pendidikan Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Ari Widayanti

Pendidikan Profesi Apoteker, Fakultas Farmasi dan Sains, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jakarta, Indonesia

Khusniyati Masykuroh

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jakarta, Indonesia

*Korespondensi penulis :2101035014@uhamka.ac.id

Article History:

Received: Desember 16, 2024;

Revised: Desember 30, 2024;

Accepted: Januari 22, 2025;

Published: Januari 25, 2025

Keywords: *Balanced Nutrition, Growth, Early Childhood*

Abstract: *Optimal child growth is strongly influenced by a balanced nutritional intake. A balanced diet includes a variety of food groups that provide essential nutrients needed by a child's body. Adequate and balanced nutrition is essential to support a child's physical growth, brain development and immune system. A balanced diet should include the right amount of carbohydrates, proteins, fats, vitamins and minerals. Carbohydrates provide the energy needed for daily activities, while proteins are important for growth and repair of body tissues. Healthy fats help in the absorption of vitamins and provide additional energy. Vitamins and minerals, such as vitamins A, C, D, calcium, and iron, are essential for optimal body function. In addition, fiber from fruits, vegetables, and whole grains helps maintain digestive health. Implementing a balanced diet in early childhood is essential to prevent health problems such as malnutrition, obesity and chronic diseases in the future. Parents and caregivers have an important role in ensuring children get a balanced and nutritious diet. Education on the importance of balanced nutrition also needs to be provided to children early on so that they can make healthy food choices. Thus, a balanced nutritional diet is an important step in ensuring children's daily nutritional needs are met and supporting their optimal growth and development.*

Abstrak. Pertumbuhan anak yang optimal sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang seimbang. Makanan gizi seimbang mencakup berbagai kelompok makanan yang memberikan nutrisi esensial yang dibutuhkan oleh tubuh anak. Nutrisi yang cukup dan seimbang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan

otak, dan sistem kekebalan tubuh anak. Makanan yang seimbang harus mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam jumlah yang tepat. Karbohidrat memberikan energi yang dibutuhkan untuk aktivitas sehari-hari, sementara protein penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh. Lemak sehat membantu dalam penyerapan vitamin dan memberikan energi tambahan. Vitamin dan mineral, seperti vitamin A, C, D, kalsium, dan zat besi, sangat penting untuk fungsi tubuh yang optimal. Selain itu, serat dari buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian membantu menjaga kesehatan pencernaan. Penerapan makanan gizi seimbang pada anak usia dini sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan seperti kekurangan gizi, obesitas, dan penyakit kronis di masa depan. Orang tua dan pengasuh memiliki peran penting dalam memastikan anak-anak mendapatkan makanan yang seimbang dan bergizi. Edukasi tentang pentingnya gizi seimbang juga perlu diberikan kepada anak-anak sejak dini agar mereka dapat membuat pilihan makanan yang sehat. Dengan demikian, makanan gizi seimbang merupakan langkah penting dalam memastikan kebutuhan nutrisi harian anak terpenuhi dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan mereka secara optimal.

Kata Kunci : Gizi Seimbang, Pertumbuhan, Anak Usia Dini

PENDAHULUAN

Gizi seimbang memiliki peran krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Asupan nutrisi yang adekuat dan beragam sangat diperlukan untuk memastikan anak-anak dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensi genetik mereka. Gizi yang baik tidak hanya mendukung pertumbuhan fisik, tetapi juga perkembangan kognitif dan emosional anak. Kekurangan gizi, seperti yang terjadi pada kondisi stunting, dapat menghambat pertumbuhan anak dan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memahami dan menerapkan prinsip gizi seimbang dalam menu harian anak, yang mencakup kelima kelompok nutrisi utama dalam proporsi yang tepat (Munir et al., 2023).

Gizi seimbang merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup (Anhusadar & Islamiyah, 2020). Berdasarkan berbagai sumber berita, terdapat upaya-upaya terbaru untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya nutrisi yang seimbang. Misalnya, Kemenkominfo mengajak generasi muda untuk mencegah stunting dengan konsumsi gizi seimbang dan pola hidup sehat. Ahli gizi juga memberikan tips untuk mempersiapkan makanan yang bergizi bagi anak-anak, yang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Selain itu, ada juga informasi tentang nutrisi yang dibutuhkan oleh lansia untuk menjaga kesehatan mereka di usia senja. Pemerintah Kabupaten Jember bahkan mewajibkan ASN memiliki anak asuh sebagai upaya menekan kasus stunting dan mewujudkan zero growth stunting. Dengan berbagai inisiatif ini, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami dan menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Hera kekurangan gizi mikro dapat terjadi pada mereka yang mengalami masalah kekurangan gizi dan juga kelebihan gizi (Hardianti et al., 2018). "Itu memperlihatkan bagai situasi permasalahan gizi pada balita saat ini," ungkapnya. Sementara untuk balita yang mengalami stunting atau gagal tumbuh akibat kekurangan gizi dari tahun ke tahun terus

membalik dan angkanya sekitar 21,6 persen. Sementara untuk balita yang *wasting* atau kondisi anak yang berat badannya menurun di bawah kurva normal mengalami kenaikan dari 0,6 persen menjadi 7,7 persen. "Nah, itu balita-balita *wasting* ini ke depannya memiliki risiko menjadi *stunting*," ujar Hera.

Pertumbuhan anak merupakan proses yang kompleks dan penting, melibatkan perubahan fisik yang ditandai dengan peningkatan ukuran tubuh dan perkembangan kognitif serta emosional. Tahapan pertumbuhan anak mencakup peningkatan tinggi badan, berat badan, dan lingkaran kepala, yang semuanya dapat diukur untuk memantau kemajuan dan mendeteksi dini potensi gangguan pertumbuhan. Nutrisi memegang peranan krusial dalam pertumbuhan, terutama di 1.000 hari pertama kehidupan, yang berdampak besar pada tinggi dan berat badan anak di masa mendatang. Selain itu, faktor genetik dan lingkungan juga berkontribusi pada laju pertumbuhan anak. Penting bagi orang tua untuk memahami tahapan pertumbuhan ini agar dapat mendukung perkembangan anak secara optimal, termasuk memastikan asupan nutrisi yang seimbang dan memantau kesehatan secara berkala Gurning and Nasution (2023).

Pentingnya makanan gizi seimbang untuk pertumbuhan anak usia dini telah menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan dan pendidikan. Anak-anak usia 5-6 tahun berada pada tahap kritis dalam perkembangan fisik dan kognitif mereka, sehingga asupan gizi yang tepat sangat penting untuk mendukung pertumbuhan optimal. Namun, masih banyak orang tua dan pengasuh yang kurang memahami pentingnya gizi seimbang dan dampaknya terhadap kesehatan anak (Maulidia et al., 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengenalkan pentingnya makanan gizi seimbang kepada anak-anak usia 5-6 tahun di KB Kenanga Desa Jagan. Melalui pendekatan edukatif dan interaktif, diharapkan anak-anak dapat memahami dan mengaplikasikan konsep gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan (*gap analysis*) di antara orang tua dan pengasuh mengenai gizi seimbang, serta mengembangkan strategi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman mereka.

Penelitian ini menawarkan pendekatan baru dalam mengenalkan pentingnya makanan gizi seimbang kepada anak-anak usia 5-6 tahun di KB Kenanga Desa Jagan. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan metode edukatif dan interaktif yang dirancang khusus untuk anak-anak usia dini. Melalui kegiatan yang menyenangkan dan partisipatif, anak-anak diharapkan dapat lebih mudah memahami dan mengaplikasikan konsep gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Selain itu, penelitian ini juga mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan (gap analysis) di antara orang tua dan pengasuh mengenai gizi seimbang. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada anak-anak, tetapi juga melibatkan orang tua dan pengasuh dalam proses edukasi. Hal ini penting karena pemahaman yang baik tentang gizi seimbang di kalangan orang tua dan pengasuh akan mendukung penerapan pola makan sehat di rumah.

Urgensi penelitian ini terletak pada tingginya prevalensi masalah gizi pada anak-anak usia dini di Indonesia, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang dan kemampuan belajar mereka. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang untuk pertumbuhan anak usia dini.

1. KAJIAN TEORITIS

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang mereka terima. Menurut teori perkembangan anak, masa usia 5-6 tahun merupakan periode kritis di mana anak mengalami pertumbuhan fisik dan kognitif yang pesat. Gizi seimbang, yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, sangat penting untuk mendukung proses ini (Munawaroh et al., 2022).

Teori Maslow tentang hierarki kebutuhan juga relevan dalam konteks ini. Maslow menyatakan bahwa kebutuhan fisiologis, termasuk kebutuhan akan makanan yang bergizi, merupakan dasar dari piramida kebutuhan manusia. Tanpa pemenuhan kebutuhan dasar ini, anak-anak tidak dapat mencapai potensi penuh mereka dalam aspek lain seperti kebutuhan akan rasa aman, cinta, dan aktualisasi diri (Muazaroh & Subaidi, 2019).

Selain itu, teori Piaget tentang perkembangan kognitif anak menunjukkan bahwa anak-anak pada usia ini berada pada tahap praoperasional, di mana mereka mulai mengembangkan kemampuan berpikir simbolis dan logis. Asupan gizi yang baik dapat mendukung perkembangan otak dan fungsi kognitif mereka, sehingga membantu mereka dalam proses belajar dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa anak-anak yang mendapatkan asupan gizi seimbang memiliki pertumbuhan fisik yang lebih baik, daya tahan tubuh yang lebih kuat, dan kemampuan belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak yang mengalami kekurangan gizi. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh UNICEF (2020) menunjukkan bahwa anak-anak yang mendapatkan asupan gizi seimbang memiliki tingkat kesehatan yang lebih baik dan prestasi akademik yang lebih tinggi. Selain itu, penelitian oleh

World Health Organization (2021) mengungkapkan bahwa kekurangan gizi pada anak-anak dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan jangka panjang (Hasriani et al., 2023). Dengan demikian, penting untuk mengenalkan konsep gizi seimbang kepada anak-anak sejak dini agar mereka dapat mengembangkan kebiasaan makan yang sehat dan mendukung pertumbuhan optimal mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang untuk pertumbuhan anak usia dini.

Penelitian ini berasumsi bahwa pengenalan makanan gizi seimbang melalui metode edukatif dan interaktif akan meningkatkan pemahaman dan penerapan konsep gizi seimbang di kalangan anak-anak usia 5-6 tahun di KB Kenanga Desa Jagan. Selain itu, diharapkan bahwa peningkatan pemahaman ini juga akan berdampak positif pada kesehatan dan perkembangan fisik serta kognitif anak-anak tersebut.

2. METODE PENELITIAN

Pada bagian metode diuraikan Pada bagian metode diuraikan cara yang digunakan untuk menyelesaikan masalah, Program pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilaksanakan selama 2 hari dari tanggal 3-4 September 2024. Tempat pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di KB Kenanga yang beralamat di Jalan KOMP. Balai Desa, Jagan, Kec. Bendosari, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Sasaran pelatihan yang dituju pada program pengabdian kepada masyarakat ini adalah anak-anak Pendidikan Anak Usia Dini di Desa Jagan dengan jumlah siswa sebanyak 13 anak. Pelaksanaan PKM ini berupa pengenalan Gizi Seimbang pada anak-anak PAUD di Desa Jagan. Metode pelaksanaan program PKM ini menggunakan metode ceramah, tanya jawab, diskusi untuk memberikan pengetahuan tentang makanan gizi seimbang pada Anak Usia Dini.

Penelitian ini memaparkan data yang diperoleh dari hasil identifikasi tentang strategi guru dalam pentingnya makanan gizi seimbang di KB Kenanga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Tehnik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan berupa kreativitas sejauh mana anak dapat mengembangkan kreativitas dan pertumbuhan anak.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan di KB Kenanga Desa Jagan ini menemukan bahwa program pengenalan gizi seimbang di desa jagan merupakan inisiatif edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya nutrisi yang seimbang bagi pertumbuhan anak. Melalui serangkaian kegiatan

interaktif, program ini menyampaikan informasi tentang cara mengetahui status gizi, mengidentifikasi masalah gizi yang umum terjadi pada anak-anak, dan memperkenalkan prinsip-prinsip dasar gizi seimbang seperti yang digambarkan dalam "isi piringku" dan "tumpeng gizi seimbang". Kegiatan ini tidak hanya fokus pada teori, tetapi juga mengajak anak-anak untuk terlibat langsung melalui permainan edukatif dan sesi tanya jawab, sehingga mereka dapat memahami dan menerapkan konsep gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, program ini juga mendukung upaya pencegahan stunting dan peningkatan kualitas kesehatan anak dengan memberikan penekanan pada pentingnya asupan gizi yang baik sejak usia dini.

Perubahan fisik dan kognitif pada anak-anak merupakan proses yang kompleks dan berkelanjutan, yang mencakup berbagai tahapan perkembangan. Menurut teori Jean Piaget, perkembangan kognitif anak dibagi menjadi empat tahap utama: sensorimotor, pra-operasional, operasional konkret, dan operasional formal. Setiap tahap memiliki ciri khas yang mencerminkan kemampuan berpikir dan memahami yang semakin kompleks. Misalnya, pada tahap sensorimotor (0-2 tahun), anak-anak belajar tentang dunia melalui interaksi langsung dengan lingkungan mereka, mengembangkan konsep objek tetap dan memahami hubungan sebab-akibat. Pada tahap pra-operasional (2-7 tahun), kemampuan berbahasa dan imajinasi berkembang, meskipun pemikiran mereka masih egosentris. Tahap operasional konkret (7-11 tahun) ditandai dengan kemampuan logis dan organisasi pemikiran yang lebih baik, serta pengurangan egosentrisme. Akhirnya, tahap operasional formal (11 tahun ke atas) memungkinkan pemikiran abstrak dan hipotetis. Perubahan fisik, seperti pertumbuhan tubuh dan kemampuan motorik, juga terjadi seiring dengan perkembangan kognitif ini, mempengaruhi bagaimana anak-anak berinteraksi dengan dunia sekitar mereka (Bujuri, 2018).

HASIL

Data yang dikumpulkan menunjukkan bahwa 8 anak laki-laki dan 6 anak perempuan berpartisipasi dalam kegiatan ini. Tabel 1 menyajikan persentase distribusi peserta berdasarkan jenis anaknya. Keterlibatan yang seimbang antara laki-laki dan perempuan menunjukkan keberhasilan program dalam menjangkau semua siswa.

Tabel 1. Presentase Sampel Penelitian

Jenis Anak	Jumlah Anak
Laki-Laki	8

Perempuan	6
-----------	---

Pelaksanaan kegiatan mengenalkan pentingnya makanan gizi seimbang untuk pertumbuhan anak hasil menunjukkan bahwa ada beberapa tahapan yaitu (Nopiyanto Et Al., 2020) :

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, guru menyiapkan penataan konsep belajarnya bagaimana, dan anak melakukan persiapan untuk mengikuti bentuk penataan pembelajaran yang diberitahu oleh gurunya. Selain itu, guru juga harus menciptakan suasana belajar yang kondusif dan nyaman, termasuk penataan tempat dan penyediaan alat bantu belajar yang diperlukan unruk mendukung proses pembelajaran.

2. Tahap Mengamati

Pada tahap mengamati, anak akan mengamati dan memperhatikan gurunya dalam menjelaskan pembelahaaran berlangsung. Seluruh penglihatan akan terfokus melihat bagian benda dengan jelas dan detail setiap ruang benda. Mereka akan mempunyai tanggapan suatu benda setelah mereka melihat dengan jelas tentang suatu benda dihadapannya. Kegiatan meniru pada anak usia dini akan menjadi kebiasaan dan akan dilakukan secara terus menerus jika oleh lingkungan diberikan respon dengan baik bahkan diberikan reward berupa bintang. Imitasi bagi anak usia merupakan suatu cara bagaimana mereka menirukan aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh orang-orang di lingkungan yang tentunya akan mempengaruhi kehidupan anak. Menirukan aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh orang-orang di lingkungan yang tentunya akan mempengaruhi Putro (2016).



Gambar 1 Anak Mengamati Penjelasan Mengenai Makanan Bergizi

3. Tahap Pengerjaan

Anak mengerjakan apa yang sudah dicontohkan guru, anak membuat wortel dari kertas origami yang sudah disiapkan bisa menjadi kegiatan yang menyenangkan dan edukatif untuk anak usia dini. Tahap pertama adalah memilih kertas origami berwarna oranye untuk wortel dan hijau untuk daunnya. Kemudian, lipat kertas oranye menjadi bentuk segitiga, dan gulung untuk membentuk silinder yang akan menjadi badan wortel. Setelah itu, gunakan kertas hijau untuk membuat lipatan yang menyerupai daun pada bagian atas wortel. Proses ini tidak hanya melatih keterampilan motorik halus anak, tetapi juga mengajarkan mereka tentang geometri sederhana dan cara mengikuti instruksi langkah demi langkah. Untuk memperkaya pengalaman belajar, orang tua atau pendidik dapat menunjukkan video tutorial origami yang sesuai untuk anak-anak, seperti yang tersedia di YouTube. Ini akan membantu anak visualisasi prosesnya dan mendorong mereka untuk lebih kreatif dalam membuat kreasi kertas mereka sendiri.



Gambar 2 Anak Membuat Wortel dari Kertas Origami

4. Tahapan Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan dengan mengambil foto kegiatan makanan gizi seimbang, seperti saat siswa berinteraksi, mengerjakan tugas, atau saat guru memberikan penjelasan. Ini membantu menciptakan kenangan dan bukti visual dari proses belajar.



Gambar 3 Dokumentasi Pembuatan Wortel

4. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Gizi seimbang memegang peranan vital dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Asupan nutrisi yang adekuat dan beragam sangat diperlukan untuk memastikan anak-anak dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensi genetik mereka. Nutrisi yang seimbang mencakup kelima kelompok makanan dalam proporsi yang tepat, yang meliputi protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral. Kekurangan atau kelebihan dalam salah satu kelompok nutrisi dapat berdampak negatif pada kesehatan dan pertumbuhan anak, termasuk risiko stunting yang merupakan indikator kurang gizi kronis. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memahami dan menerapkan prinsip gizi seimbang dalam menu harian anak-anak, demi masa depan yang lebih cerah dan sehat. Program di PAUD Kenanga Desa Jagan tampaknya telah mengambil langkah signifikan dalam meningkatkan kesadaran gizi pada anak usia dini. Melalui kegiatan yang diinisiasi oleh mahasiswa PG PAUD Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, program ini berfokus pada pengenalan makanan gizi seimbang kepada anak-anak. Kegiatan ini termasuk presentasi interaktif, video edukatif, dan permainan yang dirancang untuk mengajarkan pentingnya konsumsi sayur, buah, protein, dan karbohidrat dalam jumlah yang seimbang. Antusiasme dan peningkatan pemahaman anak-anak tentang gizi seimbang menunjukkan dampak positif dari program ini. Selain itu, pemberian hadiah dan poster edukatif sebagai bagian dari program ini juga membantu memperkuat pesan tentang pola makan sehat.

SARAN

1. Pendekatan Edukatif dan Interaktif: Gunakan metode yang menyenangkan dan partisipatif untuk mengenalkan konsep gizi seimbang kepada anak-anak. Misalnya, melalui permainan, cerita, atau kegiatan memasak bersama.
2. Pelibatan Orang Tua dan Pengasuh: Libatkan orang tua dan pengasuh dalam proses edukasi. Adakan sesi pelatihan atau workshop untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya gizi seimbang dan cara menerapkannya di rumah.
3. Kerjasama dengan Tenaga Kesehatan: Bekerjasama dengan ahli gizi atau tenaga kesehatan untuk memberikan informasi yang akurat dan terpercaya tentang gizi seimbang. Mereka juga dapat membantu dalam merancang program edukasi yang efektif.
4. Pemantauan dan Evaluasi: Lakukan pemantauan dan evaluasi secara berkala untuk mengukur efektivitas program edukasi yang dilakukan. Hal ini penting untuk

- mengetahui sejauh mana pemahaman dan penerapan konsep gizi seimbang telah meningkat.
5. Penggunaan Media Sosial dan Teknologi: Manfaatkan media sosial dan teknologi untuk menyebarkan informasi tentang gizi seimbang. Buat konten yang menarik dan mudah dipahami oleh anak-anak dan orang tua.
 6. Pengembangan Materi Edukasi: Kembangkan materi edukasi yang menarik dan sesuai dengan usia anak-anak. Misalnya, buku cerita bergambar, video animasi, atau aplikasi interaktif yang mengajarkan tentang gizi seimbang.
 7. Kolaborasi dengan Sekolah dan Lembaga Pendidikan: Bekerjasama dengan sekolah dan lembaga pendidikan untuk mengintegrasikan konsep gizi seimbang dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler.

REKOMENDASI

Untuk meningkatkan program pengenalan gizi seimbang, ada beberapa langkah strategis yang dapat diambil. Pertama, memastikan bahwa program tersebut mencakup edukasi gizi yang komprehensif, yang tidak hanya fokus pada asupan kalori tetapi juga pada kualitas nutrisi dan keragaman makanan. Kedua, program harus dirancang untuk menjangkau kelompok yang paling rentan, seperti ibu hamil, ibu menyusui, balita, dan anak-anak sekolah, dengan menyediakan makanan yang memenuhi kebutuhan energi dan protein serta zat gizi lainnya. Ketiga, penting untuk melakukan pemantauan dan evaluasi yang berkelanjutan terhadap status gizi anak-anak sekolah dan efektivitas program. Keempat, pemerintah perlu memastikan bahwa penyedia makanan memenuhi standar keamanan dan kualitas yang ditetapkan. Kelima, program harus didukung dengan sosialisasi dan edukasi yang aktif kepada orang tua dan anak-anak tentang pentingnya gizi seimbang, serta mengadakan dialog dengan stakeholder untuk mengendalikan konsumsi makanan berkadar gula, garam, dan lemak tinggi. Dengan pendekatan multisektoral dan partisipasi aktif dari semua pihak terkait, program pengenalan gizi seimbang dapat ditingkatkan secara signifikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima Kasih Terutama Disampaikan Pada Lembaga LPPM Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Yang Sudah Menuntaskan Menyediakan Dana Sehingga

Bisa Berjalan Dengan Baik. Terimakasih Kepada Ketua Program Studi yang sudah memberikan persetujuan untuk bisa mengikuti Kuliah Kerja Nyata. Terimakasih saya sampaikan Kepada Bapak Mushoddik, M.Pd. Sebagai Dosen Pembimbing Lapangan. Terimakasih Saya Ucapkan Kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sudah menyelenggarakan kegiatan KKN Muhammadiyah ‘Aisyiyah. Terimakasih kepada KB Kenanga Desa Jagan yang telah mengizinkan kami untuk bisa melaksanakan kegiatan program kerja sehingga bisa berlangsung dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Anhusadar, L., & Islamiyah, I. (2020). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 463. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.555>
- Bujuri, D. A. (2018). Analisis Perkembangan Kognitif Anak Usia Dasar dan Implikasinya dalam Kegiatan Belajar Mengajar. *LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan)*, 9(1), 37. [https://doi.org/10.21927/literasi.2018.9\(1\).37-50](https://doi.org/10.21927/literasi.2018.9(1).37-50)
- Gurning, F. P., & Nasution, F. (2023). Implementasi kebijakan program gizi anak sekolah melalui pendampingan guru sekolah dasar. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 3963–3973. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.8083>
- Hardianti, R., Dieny, F. F., & Wijayanti, H. S. (2018). Picky eating dan status gizi pada anak prasekolah. *Jurnal Gizi Indonesia (the Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 123–130. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.123-130>
- Hasriani, S., Pratiwi, W. R., & Asnuddin, A. (2023). Cegah balita dari stunting melalui edukasi isi piringku di Posyandu Cempaka Kabupatten Barru. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 450–456. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i3.404>
- Maulidia, R., Maria, L., & Firdaus, A. D. (2021). HUBUNGAN STIMULASI ORANG TUA DENGAN PERKEMBANGAN ANAK USIA PRASEKOLAH SELAMA PANDEMI COVID. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 7(2). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v7i2.287>
- Muazaroh, S., & Subaidi, S. (2019). Kebutuhan Manusia Dalam Pemikiran Abraham Maslow (TINJAUAN MAQASID SYARIAH). *Al-Mazaahib Jurnal Perbandingan Hukum*, 7(1), 17. <https://doi.org/10.14421/al-mazaahib.v7i1.1877>
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan orang tua dalam pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting pada anak usia 4-5 tahun. *Sentra Cendekia*, 3(2), 47. <https://doi.org/10.31331/sencenivet.v3i2.2149>
- Munir, R., Sunarti, N., Nisa, A. K., Raksi, D., Halipah, H., Oktari, P., Ayuni, P., & Sulistiani, S. (2023). Edukasi mengenai gizi seimbang anak usia dini. *KREASI Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 85–95. <https://doi.org/10.58218/kreasi.v3i1.507>

Mengenalkan Pentingnya Makanan Gizi Seimbang untuk Pertumbuhan Anak Usia 5-6 Tahun di KB Kenanga
Desa Jagan

Putro, K. Z. (2016). Mengembangkan kreativitas anak melalui bermain. *Aplikasia Jurnal
Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 16(1), 19.
<https://doi.org/10.14421/aplikasia.v16i1.1170>