

Pendidikan Kesehatan Manfaat Gizi Seimbang dengan Metode Pendekatan Terapi Bermain Pada Anak Usia Dini di TK Wadi Fatimah

Health Education Benefits of Balanced Nutrition with Play Therapy Approach Method for Early Childhood in Wadi Fatimah Kindergarten

Titin Supriatin*¹, Ruswati², Nurkhalifah Khumaeroh³, Padya Azzahra Putri⁴, Ilham Fauzaturrokhmani⁵, Ade Rival⁶, Rizky Adhitya Setiawan⁷

¹⁻⁷ Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon, Indonesia

Alamat Kampus: Jl Walet No.21 Kertawinangun, Kedawung, Cirebon

Korespondensi penulis: titinsupriatin821@gmail.com*

Article History:

Received: Januari 16, 2025;

Revised: Januari 26, 2025;

Accepted: Februari 16, 2025;

Online Available: Februari 18, 2025

Keywords: Healthy food, early childhood, health education

Abstract: Healthy food is food that when we consume it will be able to meet nutritional needs in accordance with health standards to increase intelligence and rich healthy life (Dilla Ratih et al., 2022). Fulfillment of nutrition for early childhood is also one of the things that is important for child development. The purpose of this journal article is to analyze the effectiveness of the play therapy approach in increasing early childhood understanding of healthy food at Wadi Fatimah Kindergarten. The method used is participatory education-based socialization, which involves visual media, educational games, and hands-on demonstrations to increase children's involvement in learning. Evaluation results showed a significant increase in children's understanding of healthy food after participating in this activity. Children who previously lacked understanding of the difference between healthy and unhealthy foods began to be able to identify nutritious foods well. Educational games such as "Teman Sehat (Guess Healthy Food)" proved to be effective in attracting children's attention and improving their memory of healthy food concepts. However, there are challenges in consistently implementing healthy eating habits, especially due to influences from outside the school environment. Therefore, active involvement from parents and teachers is needed to maintain healthy eating habits in daily life.

Abstrak

Makanan sehat adalah makanan yang ketika kita konsumsi akan dapat memenuhi kebutuhan gizi yang sesuai dengan standar kesehatan untuk meningkatkan kecerdasan dan kaya hidup sehat (Dilla Ratih et al., 2022). Pemenuhan gizi bagi anak usia dini juga merupakan salah satu hal yang penting untuk tumbuh kembang anak. Tujuan dibuatnya artikel jurnal ini adalah untuk menganalisis efektivitas pendekatan terapi bermain dalam meningkatkan pemahaman anak usia dini mengenai makanan sehat dengan gizi seimbang di TK Wadi Fatimah. Metode yang digunakan adalah sosialisasi berbasis edukasi partisipatif, yang melibatkan media visual, permainan edukatif, serta demonstrasi langsung untuk meningkatkan keterlibatan anak-anak dalam pembelajaran. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman anak-anak mengenai makanan sehat setelah mengikuti kegiatan ini. Anak-anak yang sebelumnya kurang memahami perbedaan antara makanan sehat dengan gizi seimbang dan tidak sehat mulai mampu mengidentifikasi makanan bergizi dengan baik. Permainan edukatif seperti "Teman Sehat (Tebak Makanan Sehat)" terbukti efektif dalam menarik perhatian dan meningkatkan daya ingat anak-anak terhadap konsep makanan sehat. Namun, terdapat tantangan dalam penerapan kebiasaan makan sehat secara konsisten, terutama akibat pengaruh dari luar lingkungan sekolah. Oleh karena itu, diperlukan keterlibatan aktif dari orang tua dan guru untuk mempertahankan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Makanan sehat, anak usia dini, Pendidikan Kesehatan.

1. PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan sekelompok anak yang sedang dalam proses perkembangan. Anak. Anak memiliki pola tumbuh kembang (motoric halus dan kasar) sesuai dengan Tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak. Tumbuh dan kembang anak usia dini perlu diarahkan dengan tepat bagi tumbuh kembangnya (Nurul Novitasari & Nur Aini Zaida, 2021).

Pertumbuhan anak usia dini adalah salah satu hal yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan anak, kesehatan anak dapat dipengaruhi oleh apa yang anak tersebut makan dan kandungan gizi yang ada didalamnya (Robiah Robiah & Lia Kurniawaty, 2022). Makanan sehat adalah makanan yang ketika kita konsumsi akan dapat memenuhi kebutuhan gizi yang sesuai dengan standar kesehatan untuk meningkatkan kecerdasan dan kaya hidup sehat (Dilla Ratih et al., 2022).

Pemenuhan gizi bagi anak merupakan salah satu hal yang penting bagi anak, karena gizi yang kurang akan membuat anak menjadi lemah, kurang konsentrasi, perkembangan anak mengalami keterlambatan, dan dapat mengakibatkan pengembangan berfikir anak menurun, hal tersebut bisa diatasi dengan Pendidikan tentang makanan sehat sejak usia dini (Linda Dwi Pitriani et al., 2021). Data dari UNICEF pada tahun 2021 ditemukan adanya permasalahan gizi pada anak-anak seperti obesitas, malnutrisi, dan stunting di seluruh dunia diperkirakan sebesar 149,2 juta anak (UNICEF, 2021). Dan pada data SSGI angka stunting di Indonesia mengalami penurunan. Pada tahun 2018 sebanyak 30,8% menurun menjadi 24,4% pada tahun 2021, meski sudah mengalami penurunan angka tersebut masih jauh dari target penurunan oleh WHO yang kurang dari 20% (Kemenkes RI, 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan sejak dini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pola makan anak dimasa yang akan datang, intervensi yang dimaksud adalah penyuluhan kepada orang tua, modifikasi lingkungan sekolah, dan penggunaan media edukasi yang menarik. Penggunaan metode yang menarik seperti terapi bermain, cerita dan demonstrasi secara langsung bisa meningkatkan pemahaman anak-anak tentang pentingnya makanan sehat (Reni Ardiana et al., 2025). Oleh karena itu pendekatan yang efektif dan kreatif merupakan salah satu cara agar anak-anak paham tentang pentingnya makanan sehat. Dengan pendekatan yang efektif dan kreatif diharapkan anak-anak mampu memahami point-point yang disampaikan.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam Pendidikan Kesehatan (penkes) ini adalah ceramah tanya jawab dengan pendekatan permainan edukatif, ini bertujuan guna menciptakan pendekatan yang efektif dalam penkes pentingnya makan sehat untuk anak usia dini di TK Wadi Fatimah pada Kamis, 13 Februari 2025. Kegiatan ini dihadiri oleh anak-anak dari kelas A3-A7 TK Wadi Fatimah. Pendekatan ini melibatkan berbagai pihak dan menggunakan media yang cocok dengan anak-anak. Metode yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Pendekatan Edukasi Partisipatif

Kegiatan sosialisasi ini melibatkan partisipan anak-anak dan guru pendamping. Anak-anak akan belajar memilih bahan makanan yang sehat dan permainan yang edukatif. Pendekatan ini bertujuan untuk anak-anak bisa memahami pentingnya pola makan sehat.

b. Visualisasi

Penggunaan media visual seperti gambar dan video tentang makanan sehat dapat membantu anak lebih memahami pesan yang disampaikan.

c. Permainan Edukatif

Permainan dirancang untuk mengajarkan dan mengevaluasi sejauh mana anak-anak memahami makanan sehat. Permainan ini bisa berupa kartu, papan yang menyenangkan namun mendidik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan sosialisasi makanan sehat yang dilaksanakan di TK Wadi Fatimah dibahas berdasarkan evaluasi dan observasi yang sudah dilakukan selama acara berlangsung. Pembahasan ini membahas bagaimana dampak sosialisasi tentang pemahaman dan kebiasaan anak-anak tentang makanan sehat, serta beberapa tantangan yang didapatkan selama sosialisasi itu berlangsung

Pemahaman Anak-Anak tentang Makanan Sehat

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi yang sudah dilakukan selama kegiatan, terlihat ada kemajuan yang signifikan terhadap pemahaman anak-anak tentang makanan sehat. Sebelum sosialisasi dimulai, banyak anak-anak yang kurang memahami dan mengenal mana makanan yang sehat dan tidak sehat. Kebanyakan anak-anak menjawab bahwa makanan yang sehat adalah makanan yang rasanya manis. Namun setelah sosialisasi dilakukan dengan pendekatan yang efektif dan kreatif seperti mengadakan permainan yang edukatif namun menyenangkan dan visualisasi makanan sehat, anak-anak mulai memahami bahwa makanan

sehat bukan hanya makanan yang rasanya manis, melainkan makanan yang tinggi vitamin seperti sayur-sayuran, buah-buahan dan makanan sehat dengan gizi seimbang lainnya.



Gambar 1. Dokumentasi

Dampak Permainan Edukatif Pada Pemahaman Anak-Anak

Pendekatan yang efektif dan kreatif berbasis permainan terbukti efektif dalam menarik perhatian anak-anak, membuat mereka lebih tertarik untuk mendengarkan dan belajar tentang makanan sehat. Permainan yang dipakai adalah “Teman Sehat (Tebak Makanan Sehat)”, memanfaatkan kartu yang bergambar makanan yang sehat dan tidak sehat yang familiar untuk anak-anak. Permainan ini dibuat untuk mengenalkan makanan sehat kepada anak-anak dan memberi kesempatan kepada anak-anak untuk mengingat dan memahami hal yang disampaikan dengan cara yang menyenangkan. Melalui permainan tersebut diharapkan anak-anak dapat memahami pentingnya makan sayur dan buah dan menghindari makanan cepat saji dan makanan yang tinggi gula.



Gambar 2. Dokumentasi

Tantangan dalam edukasi makanan sehat dengan gizi seimbang

Walaupun dari hasil evaluasi menunjukkan bahwa terlihat adanya peningkatan pemahaman anak-anak terhadap makanan sehat namun, ada beberapa faktor yang menjadi tantangan dalam tetap menerapkan point-point yang sudah disampaikan. Salah satu tantangan utamanya adalah pengaruh dari luar sekolah, seperti yang kita tahu anak lebih cenderung menyukai makanan yang manis dan makanan cepat saji. Meski anak-anak sudah dikenalkan dengan makanan sehat di sekolah, ketika mereka berada diluar lingkungan sekolah akan sulit untuk mengubah kebiasaan ini.



Gambar 3. Dokumentasi

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Program Pendidikan Kesehatan tentang makanan sehat dan gizi seimbang untuk anak usia dini yang diselenggarakan di TK Wadi Fatimah telah menunjukkan hasil yang cukup signifikan untuk meningkatkan pemahaman dan melatih kebiasaan anak-anak untuk makan makanan sehat. Melalui pendekatan yang kreatif dan permainan yang edukatif, visualisasi makanan sehat, anak-anak lebih tertarik untuk belajar mengenal dan memahami makanan sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian program ini bisa dinyatakan berhasil menanamkan dasar-dasar makanan sehat yang diharapkan bisa bertahan hingga dewasa.

Berdasarkan hasil dari pelaksanaan penkes ini, ada beberapa saran yang dapat meningkatkan keberhasilan dari penkes ini yaitu adanya kontribusi dan peran orang tua, serta guru pendamping ini sangat penting untuk keberhasilan kegiatan untuk meningkatkan pemahaman terkait makanan sehat dan gizi seimbang ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiana, R., Pratiwi, Y. I., & Hartanti, R. A. D. (2025). Sosialisasi makan sehat melalui pendekatan kreatif untuk anak usia dini di TK Adhyaksa XVI Balikpapan. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 3, 763–769.
- Budiarti, S., & Rahayu, T. (2022). Strategi penguatan edukasi gizi untuk anak usia dini melalui program keluarga sehat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 215–223.
- Dilla, R., Ruhana, A., Astuti, N., & Bahar, A. (2022). Alasan pemilihan makanan dan kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat pada mahasiswa UNESA Ketintang. *Jurnal Tata Boga*, 11, 22–32.
- Fitri, E., & Putri, A. D. (2023). Pengaruh kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa SD di Yogyakarta. *Jurnal Gizi dan Pendidikan*, 10(1), 56–64.
- Hastuti, R., & Wijaya, D. F. (2021). Pola konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar: Tinjauan kesehatan masyarakat. *Journal of Public Health*, 12(4), 339–347.
- Indah, S., & Rahmadani, A. (2020). Promosi kesehatan tentang makanan sehat melalui media digital untuk remaja. *Jurnal Media Kesehatan*, 6(1), 45–53.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021, December 27). Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI).
- Linda, D. P., Nirmalasari, R., & Muzakki, M. (2021). Hubungan status gizi dengan perkembangan kognitif anak usia 5-6 tahun. *Al-Hikmah: Indonesian Journal of Early Childhood Islamic Education*, 5, 112–121.
- Novitasari, N., & Zaida, N. A. (2021). Manajemen pengelolaan makanan sehat dan bergizi di PAUD Plus Darussalam Bojonegoro. *Al-Hikmah: Indonesian Journal of Early Childhood Islamic Education (IJECE)*, 5, 133–151.
- Nuraini, M., & Raharjo, B. (2023). Hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(3), 221–230.
- Riani, L., & Fauziah, D. (2022). Kebijakan pemberian makanan tambahan dalam upaya pencegahan stunting pada anak usia dini. *Journal of Health Policy*, 4(2), 88–94.
- Robiah, R., & Kurniawaty, L. (2022). Program pemberian makanan sehat bagi anak usia dini di PAUD Nur Hidayah Jakarta Barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, 16123–16128.
- UNICEF. (2021, May 5). Levels and trends in child malnutrition: UNICEF/WHO/The World Bank Group joint child malnutrition estimates: Key findings of the 2021 edition. World Health Organization.
- Wahyuni, S., & Permana, J. (2021). Hubungan konsumsi susu dengan pertumbuhan anak usia 2–5 tahun di kota Bandung. *Jurnal Penelitian Gizi*, 9(2), 112–118.