

# EDUKASI MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI PADA BALITA DI BUNDA DAYCARE SURABAYA DENGAN METODE PERMAINAN

**Viera Nuriza Pratiwi**

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya [vieranpratiwi@unusa.ac.id](mailto:vieranpratiwi@unusa.ac.id)

**Nadia Farhani**

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

## Abstrak

Status kesehatan seorang individu bergantung pada pola makan dan gaya hidupnya. Pola makan yang sehat terutama pada 1000 tahun pertama kehidupan dan masa balita dapat menentukan status kesehatan seseorang dimasa depannya. Oleh karena itu, pola makan sehat harus terbentuk sejak dini agar kebiasaan tersebut dapat berlanjut hingga masa tua. Bayi dibawah lima tahun atau balita dapat mencerna ilmu pengetahuan yang lebih cepat termasuk pengenalan mengenai makanan sehat sejak dini. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan dan edukasi mengenai makanan sehat dan tidak sehat pada balita di Bunda Daycare Surabaya. Penyuluhan dan edukasi dilaksanakan dengan metode permainan. Survey konsumsi menggunakan *food frequency* questionnaire. Hal ini dilakukan guna melengkapi data tentang kebiasaan pola makan anak balita. Hasil penyuluhan dan edukasi menunjukkan bahwa balita mampu menyerap informasi mengenai kelompok makanan sehat dan kelompok makanan tidak sehat dengan cepat dengan cara bermain. Permainan yang diberikan yaitu berupa tebak gambar jenis-jenis makanan sehat dan tidak sehat. Anak-anak balita mampu menunjukkan beberapa jenis makanan yang diklasifikasikan makanan sehat dengan *icon smile* dan beberapa jenis makanan yang dinilai tidak sehat menggunakan *icon sad*. Edukasi gizi menggunakan metode permainan ini dapat diterapkan untuk membentuk pola makan sehat sejak dini, yaitu pada usia kurang dari 5 tahun.

**Kata Kunci:** Makanan Sehat, Balita, Metode Permainan

## Abstract

*Individual's health status depends on dietary habit and lifestyle. A healthy dietary habit, in particular the first 1000 day of life and childhood, can determine individual's health status in the future. Therefore, a healthy dietary habit should be applied from childhood in order to be a good habit in adulthood. A toddler can record new insight specifically about healthy dietary habits. This society dedication aims to give education and consultation regarding healthy foods and unhealthy food to the toddlers in Bunda Daycare Surabaya. The education method was done by a game using card and picture showing different types of food. Food frequency questionnaire was also implied to assess dietary quality in preschool children. The result showed that the toddlers could distinguish and classify healthy foods and unhealthy foods. Furthermore, healthy foods were expressed using smile icon while unhealthy foods referred to the sad icon. In conclusion, healthy food education using game can be applied in toddlers to shape their healthy dietary habit from childhood.*

**Keyword:** Healthy Food, Toddler, Game

## PENDAHULUAN

Usia balita merupakan usia yang rawan dan sangat penting dalam penentuan tumbuh kembang secara fisik dan mental di usia remaja. Permasalahan yang sering terjadi pada anak usia balita adalah susah makan dan anak cenderung menjadi *picky eater* atau memilih-milih makanan. Anak akan lebih memilih makan yang mereka

sukai seperti makanan atau minuman yang memiliki rasa manis dan memiliki sifat visual yang menarik. Selain itu, dengan meningkatnya mobilitas dan kesibukan orang tua, terkadang anak-anak terlalu sering diberikan makanan-makanan olahan dan instan.

Anak-anak perlu dikenalkan beragam jenis makan sehat dan bergizi terutama buah

dan sayur. Selain itu, perlu juga dikenalkan beberapa jenis makanan yang sebaiknya tidak dikonsumsi terlalu banyak seperti makanan tinggi pemanis. Buah dan sayur merupakan komponen penting dalam komposisi makanan sehat dan bergizi yang dapat memberikan manfaat positif dalam masa pertumbuhan anak. Fakta yang terjadi adalah masih rendahnya konsumsi buah dan sayur pada porsi harian anak yang tidak sesuai dengan jumlah yang dianjurkan.

Pengenalan makanan sehat dan bergizi pada anak usia balita sangat penting agar anak dapat mengetahui manfaat dari makanan sehat untuk tubuh. Selain itu, diharapkan pula anak-anak bisa mengenal makanan sehat dan makanan kurang sehat untuk dimakan. Edukasi gizi yang dilakukan sejak dini pada anak-anak diharapkan akan dapat menumbuhkan rasa cinta pada makanan sehat dan bergizi sehingga mereka tidak akan merasa terpaksa untuk mengkonsumsi makanan sehat. Pemahaman tentang pentingnya asupan makanan sehat dan bergizi melalui edukasi gizi dapat dilakukan sejak anak mulai memakan makanan padat. Namun paling efektif diberikan pada anak berusia dua hingga enam tahun (Karyadi, 2013). Oleh karena itu diperlukan pengasuhan yang tepat untuk menanamkan kebiasaan makan makanan yang beragam dan sehat khususnya sayur dan buah.

## **GAMBARAN UMUM MASYARAKAT SASARAN**

Bunda *Daycare* merupakan lembaga pendidikan anak usia dini atau dikenal juga sebagai TPA (Tempat Penitipan Anak) yang berada di kompleks daerah Kendangsari Surabaya. Mayoritas anak yang bergabung di TPA tersebut berusia kurang dari 3 tahun, meskipun ada sebagian anak yang berusia 4 hingga 5 tahun. Rentang usia ini merupakan masa kritis tumbuh kembang anak karena asupan gizi yang baik berperan penting untuk menunjang pertumbuhan tersebut. Asupan makanan anak usia kurang dari 5 tahun merupakan dasar pembentukan pola makan dikemudian hari.

Di lain hal, asupan makanan anak balita cenderung tidak sesuai dengan gizi seimbang. Sebagai contoh banyak diantara mereka hanya mau mengonsumsi makanan manis seperti permen dan donut serta makanan yang bercita rasa gurih seperti makanan cepat saji. Apabila keadaan ini terbentuk dari awal masa pertumbuhan dan tidak dilakukan perbaikan sejak dini, maka pola makan tidak sehat saat usia dewasa akan terbentuk.

Oleh karena itulah, pelaksanaan pengabdian masyarakat mengenai edukasi dini pada balita di Bunda *Daycare* melalui kegiatan bermain ini dapat memberikan ilmu dasar tentang makanan sehat dan bergizi seimbang. Selain itu, kegiatan ini

menjadi pondasi awal pembentukan pola makan sehat dimasa mendatang.

## **METODE**

Metode pelaksanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat yaitu dengan memberikan edukasi gizi pada anak usia dini (balita) di Bunda Daycare Surabaya. Partisipan dalam kegiatan ini adalah anak-anak usia dini atau balita dan para pengasuhnya di Bunda Daycare Surabaya. Orang tua anak-anak tersebut diikutsertakan sebagai partisipan atau responden sekunder untuk pengambilan data survey konsumsi.

Survey konsumsi anak usia dini atau balita di dini di Bunda Daycare Surabaya melibatkan responden orang dewasa yaitu pengasuhnya di TPA dan orang tuanya. Survey konsumsi dilakukan dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). FFQ dilakukan sebagai data pendukung pelaksanaan edukasi yaitu untuk mengetahui pola konsumsi anak usia dini di Bunda Daycare Surabaya.

Metode permainandilakukan dengan cara menebak gambar dan bercerita. Kegiatan bermain dilakukan dengan mengelompokkanberbagai jenis makanan (makanan sehat dan kurang sehat). Para balita diajak untuk memasukan makanan kedalam keranjang yang diberi icon “smile”

dan “sad”. Icon “smile” menunjukkan bahwa makana tersebut adalah makanan sehat. Sebaliknya, icon “sad” menunjukkan bahwa makanan tersebut adalah makanan tidak sehat bagi balita.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan dan edukasi mengenai kelompok makanan sehat dan tidak sehat dilakukan dengan cara permainan dan tanya jawab. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 5 orang balita, terdiri dari 2 anak perempuan dan 3 anak laki-laki. Teknis pelaksanaan penyuluhan ini menggunakan gambar berwarna yang ditunjukkan kepada anak-anak. Gambar tersebut terdiri dari beberapa makanan sehat seperti nasi, roti, kentang, ikan goreng, daging, susu, brokoli, wortel, jeruk, apel dan pisang. Ada pula gambar yang menunjukkan beberapa jenis makanan tidak sehat antara lain permen, makanan ringan, cokelat, fast food, olahan pangan hewani seperti sosis dan nugget.

Penyuluhan pertama dilakukan dengan bercerita tentang kelompok makanan sehat dan tidak sehat serta alasan mengapa makanan tersebut dinilai sehat atau tidak sehat untuk balita. Selanjutnya para perserta, yakni anak-anak balita menunjukkan manakah makanan yang dinilai sehat dan tidak sehat. Makanan didefinisikan sehat untuk balita jika

makanan tersebut dapat membuat tubuh sehat sedangkan makanan tidak sehat adalah makanan yang memiliki dampak negative terhadap kesehatan balita. Setelah pengenalan mengenai kelompok makanan yang sehat dan tidak sehat, anak-anak balita diarahkan untuk menunjukkan manakah kelompok makanan yang membuat tersenyum (menggunakan icon “smile”) dan manakah kelompok makanan yang membuat sedih (menggunakan icon “sad”).

Hasil kegiatan penyuluhan menandakan bahwa para anak-anak balita tersebut cepat tanggap dan paham mengenai kelompok makanan sehat dan makanan tidak sehat. Hal ini dapat dibuktikan dengan kecakapan mereka dalam memasukan daftar makanan kekelompok smile dan sad. Selain itu, anak-anak balita tersebut memiliki rasa keingintahuan yang sangat besar dimana banyak diantara mereka bertanya mengapa makanan tersebut dikatakan sehat dan atau tidak sehat.

Kegiatan kedua yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini

adalah survey konsumsi. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa mayoritas anak-anak balita mengonsumsi makanan pokok berupa nasi, roti atau pasta sebanyak 3 kali sehari dimana nasi merupakan makanan pokok yang paling sering dikonsumsi. Kelompok makanan kedua adalah lauk-pauk hewani dan nabati. Sama seperti dengan makanan pokok, jenis makanan ini paling sering dikonsumsi sebanyak 3 kali sehari dengan telur, ayam dan daging yang paling banyak dikonsumsi para balita. Susu dan produk susu lebih banyak dikonsumsi dengan frekuensi lebih dari 3 kali sehari. Hal ini dibuktikan dengan konsumsi susu formula yang tidak mengikuti jadwal makan besar karena mayoritas anak balita juga masih mengonsumsi susu formula sebagai makanan pelengkap. Hasil survey konsumsi pada pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi makanan sehat pada balita dengan metode permainan dapat dilihat pada grafik 6.1.



Gambar 1. Hasil Survey Konsumsi Balita di Bunda Daycare

Kelompok makanan yang berikutnya adalah makanan dan minuman manis, yang banyak mengandung gula. Makanan tersebut tidak begitu sering dikonsumsi anak-anak, namun ada beberapa anak yang lebih dari 3 kali sehari mengonsumsi jenis makanan ini. Data hasil pengamatan menunjukkan kedua jenis makanan yang dinilai tidak sehat ini dikonsumsi sebanyak 2 kali sehari. Sedangkan untuk air minum, mayoritas anak balita mengonsumsi air putih/mineral lebih dari 5 kali sehari.

#### **KESIMPULAN**

Bayi usia kurang dari 5 tahun di Bunda Daycare sudah mulai mengerti mana makanan yang dikelompokkan kedalam makanan sehat dan makanan yang tidak sehat. Rata-rata anak balita di Bunda Daycare mengonsumsi makanan pokok dan lauk pauk sebanyak 3 kali sehari. Mayoritas anak balita mengonsumsi susu dan produk susu lebih dari 5 kali sehari. Rata-rata anak balita di Bunda Daycare mengonsumsi makana tidak

sehat yaitu makanan tinggi lemak dan gula serta minuman manis sebanyak 2 kali sehari.

#### **REFERENSI**

- Farhani, N. 2015. Assessing dietary quality in preschool children aged 2 to 4 years: a review of short tools available to measure dietary quality and an analysis of data collected by HENRY programme to reduce obesity risk. University of Leeds.
- Febriani, W. 2017. Gambaran Status Gizi, Asupan, Dan Kualitas Konsumsi Makanan Pada Ibu Dan Balita Di Desa Sinarsari Bogor. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam Anak Usia Dini* Volume 2 No 1.
- Leal, K.K., et al. 2015. Diet quality of preschool children aged 2 to 5 years living in the urban area of Pelotas, Brazil. *Revista Paulista de Pediatria* (English Edition), 33(3), pp.310-317.
- Voortman, T., et al. 2014. The Development of a Diet Quality Score for Preschool Children and Its Validation and Determinants in the Generation R Study-3. *The Journal of nutrition*, 145(2), pp.306-314.

UNUSA