

EDUKASI GIZI ANAK USIA DINI DENGAN METODE BELAJAR DAN BERMAIN KEPADA MURID TK ISLAM YAYASAN DARUL ADZKIYYA

Niken Dwi Rahmawati¹, Nabila Zahra Muzakki², Bima Rachyadi³, ⁴Salman Alfarisi, ⁵Siska Yuningsih*

*Dosen Pembimbing Lapangan Kelompok 19 KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta

¹Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H Ahmad Dahlan, Cirende, Kec.Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten Kode Pos : 15419

²Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H Ahmad Dahlan, Cirende, Kec.Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten Kode Pos : 15419

³Ilmu Politik, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H Ahmad Dahlan, Cirende, Kec.Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten Kode Pos : 15419

⁴Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H Ahmad Dahlan, Cirende, Kec.Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten Kode Pos : 15419

*siska.yuningsih@umj.ac.id

ABSTRAK

Ditengah masa pandemi seperti saat ini, masalah kesehatan menjadi isu yang cukup sering diperbincangkan. Seluruh kalangan usia mulai lebih memperhatikan masalah kesehatannya, namun ada hal yang cukup menarik dimana angka masalah kesehatan seperti wasting atau kurus yang terjadi pada anak-anak meningkat cukup signifikan di masa pandemi Covid-19 seperti saat ini. Dilansir dari laporan yang dikeluarkan oleh UNICEF mengatakan bahwa peningkatan angka masalah kesehatan yang terjadi pada anak-anak disebabkan oleh beberapa faktor, mulai dari faktor ekonomi orang tua, pola asuh orang tua, serta tingkat pengetahuan dan kesadaran anak-anak terhadap makanan yang sehat dan bergizi. Berdasarkan latar belakang diatas maka melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) berbasis online ini saya membuat program kerja yaitu edukasi gizi anak usia dini dengan metode belajar dan bermain kepada murid TK Islam Yayasan Darul Adzkiyya. Program edukasi gizi ini dilaksanakan secara rutin 1 kali dalam seminggu dengan rincian kegiatan yaitu pemberian materi edukasi selama 3 kali melalui zoom meeting dan 1 kali pertemuan secara langsung.

Kata kunci: Edukasi, Gizi, Anak usia dini

ABSTRACT

In the midst of a pandemic like today, health problems have become an issue that is quite often discussed. All ages are starting to pay more attention to their health problems, but there is something quite interesting where the number of health problems such as wasting or underweight that occurs in children has increased quite significantly during the current Covid-19 pandemic. Reporting from a report issued by UNICEF said that the increase in the number of health problems that occurred in children was caused by several factors, ranging from the economic factors of parents, parenting patterns, and the level of knowledge and awareness of children about healthy and nutritious food. . Based on the above background, through this online-based Real Work Lecture (KKN) I created a work program, namely early childhood nutrition education with learning and playing methods for Islamic Kindergarten students at the Darul Adzkiyya Foundation. This nutrition education program is carried out routinely once a week. with details of activities, namely the provision of educational materials for 3 times through zoom meetings and 1 meeting in person.

Keywords: Education, Nutrition, Early childhood

1. PENDAHULUAN

Ditengah masa pandemi seperti saat ini, masalah kesehatan menjadi isu yang cukup sering diperbincangkan. Seluruh kalangan usia mulai lebih memperhatikan masalah kesehatannya, namun ada hal yang cukup menarik dimana angka masalah kesehatan seperti wasting atau kurus yang terjadi pada anak-anak meningkat cukup signifikan di masa pandemi Covid-19 seperti saat ini. Dilansir dari laporan yang dikeluarkan oleh UNICEF mengatakan bahwa peningkatan angka masalah kesehatan yang terjadi pada anak-anak disebabkan oleh beberapa faktor, mulai dari faktor ekonomi orang tua, pola asuh orang tua, serta tingkat pengetahuan dan kesadaran anak-anak terhadap makanan yang sehat dan bergizi. Jika permasalahan ini terus dibiarkan maka akan berpotensi menimbulkan permasalahan kesehatan yang baru serta akan berdampak pada tumbuh kembang anak yang akan berpengaruh terhadap produktifitas kerja di masa yang akan datang. Namun hal ini sejatinya dapat dicegah dengan berbagai cara, salah satunya dengan melakukan pendidikan gizi dan untuk anak usia dini. Pendidikan gizi dan kesehatan untuk anak usia dini bukan hanya sebagai proses pembelajaran, tetapi juga dalam bentuk layanan kesehatan sebagai langkah mengoptimalkan potensi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Berdasarkan latar belakang diatas maka melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) berbasis online ini saya membuat program kerja yaitu edukasi gizi anak usia dini dengan metode belajar dan bermain kepada murid TK Islam Yayasan Darul Adzkiyya yang berlokasi di Jl.Kramat Pulo Gg.13 No.D20B, RT.14/RW.04, Kramat, Senen, Jakarta Pusat, DKI Jakarta sebagai upaya peningkatan pengetahuan, sikap, dan ketrampilan anak terhadap pemilihan makanan yang bergizi seimbang dan baik bagi kesehatan.

2. METODE

Program KKN pemberian edukasi gizi kepada anak usia dini di TK Islam Yayasan Darul Adzkiyya dilaksanakan secara rutin 1 kali dalam seminggu dengan rincian kegiatan yaitu pemberian materi edukasi selama 3 kali melalui zoom meeting dan 1 kali pertemuan secara langsung.

Tabel 1. Rincian waktu pelaksanaan dan tempat kegiatan

| Waktu Pelaksanaan | Tempat Kegiatan |
|------------------------|--|
| Rabu, 14 Juli 2021 | Zoom Meeting |
| Jumat, 16 Juli 2021 | Zoom Meeting |
| Jumat, 30 Juli 2021 | Zoom Meeting |
| Selasa, 3 Agustus 2021 | Jl. Kramat Pulo Gg. 13 No.D20B, RT.14/RW.04, Kramat Senen, Jakarta Pusat, DKI Jakarta. |

Kegiatan pertama dengan agenda pemberian edukasi gizi kepada anak usia dini ini dimulai pada tanggal 14 Juli 2021 yaitu pemberian edukasi gizi kepada anak dengan metode bermain dan tanya jawab. Kegiatan kedua dilaksanakan pada tanggal 16 Juli 2021 dengan agenda kegiatan membuat *pop up card* sebagai media pembelajaran yang dapat merangsang motorik dan kreatifitas anak usia dini. Kegiatan ketiga dilaksanakan pada tanggal 30 Juli 2021 dengan agenda kegiatan pemberian edukasi terkait gizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan anak usia dini sebagai upaya pencegahan terjadinya *wasting* atau kurus pada anak usia dini. Kegiatan keempat dilaksanakan pada tanggal 3 Agustus 2021 secara langsung dengan agenda kegiatan review materi edukasi dan pemberian kuis berhadiah sebagai apresiasi kepada anak atas pencapaian peningkatan pengetahuan dibidang gizi dan kesehatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dimasa pandemi Covid-19 seperti saat ini, telah memunculkan berbagai masalah kesehatan yang terjadi pada seluruh kalangan usia tak terkecuali anak-anak. Dilansir dari laporan yang dikeluarkan oleh UNICEF mengatakan bahwa peningkatan angka masalah kesehatan yang terjadi pada anak-anak disebabkan oleh beberapa faktor, mulai dari faktor ekonomi orang tua, pola asuh orang tua, serta tingkat pengetahuan dan kesadaran anak-anak terhadap makanan yang sehat dan bergizi. Selain itu kesehatan anak-anak juga

bergantung pada sikap, pengetahuan dan ketrampilan yang dimiliki oleh anak terkait dengan berbagai aktivitas untuk bisa menjaga kesehatan dirinya sendiri mulai dari membiasakan diri mencuci tangan untuk menjaga kebersihan diri dan mau mengonsumsi makanan bergizi di kehidupan sehari-hari.

Salah satu langkah untuk meningkatkan derajat kesehatan pada anak usia dini adalah dengan memberikan edukasi dan pemahaman sejak dini terkait pentingnya menjaga kesehatan mulai dari menjaga perilaku hidup bersih dan sehat serta menjaga asupan makan yang baik dan bergizi seperti gemar mengonsumsi sayur dan buah-buahan. Hal yang akan terjadi jika anak-anak tidak memperoleh edukasi terkait asupan gizi yang baik dan optimal maka akan meningkatkan risiko salah mengambil keputusan dalam pemilihan makanan, sehingga asupan yang dikonsumsi tidak sesuai dan akan mengakibatkan pertumbuhan terhambat dan meningkatkan terjadinya risiko masalah kesehatan lainnya seperti malnutrisi, wasting, atau kurus.

Sebagai upaya membantu meningkatkan pemahaman dan pengetahuan pada anak usia dini maka pada kesempatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) berbasis online ini saya membuat program kerja yaitu edukasi gizi anak usia dini dengan metode belajar dan bermain kepada murid TK Islam Yayasan Darul Adzkiyya yang berlokasi di Jl. Kramat Pulo Gg.13 No.D20B, RT.14/RW.04, Kramat, Senen, Jakarta Pusat, DKI Jakarta sebagai upaya peningkatan pengetahuan, sikap, dan ketrampilan anak terhadap pemilihan makanan yang bergizi seimbang dan baik bagi kesehatan.

Profil Mitra

Yayasan Darul Adzkiyya merupakan yayasan yang didirikan oleh Ust. Sam Jaelani pada tahun 2016. Yayasan Darul Adzkiyya pada awalnya merupakan sebuah Yayasan yang bergerak dibidang pengajaran tahfidz Al-Qur'an yang menaungi santri yang ingin belajar menghafal Al-Qur'an. Seiring berjalannya waktu pengajaran tahfidz Al-Qur'an ini mengalami beberapa kendala salah satunya kurang adanya kerja sama yang baik antara wali santri dan pengajar, sehingga

pengajaran tahfidz Al-Qur'an milik Yayasan Darul Adzkiyya ini terhenti.

Selanjutnya pada tahun 2017 ibu Siti Sumarni sebagai isteri dari Ust. Sam Jaelani menginisiasi untuk membuat TK Islam Yayasan Darul Adzkiyya sebagai bentuk kepedulian terhadap lingkungan sekitar yang banyak terdapat anak-anak namun belum memiliki akses pendidikan anak usia dini yang memadai. Kemudian ibu Siti Sumarni mendirikan TK Islam Yayasan Darul Adzkiyya yang tidak dipungut biaya bulanan. Sehingga operasional kegiatan TK Islam Darul Adzkiyya di peroleh dari donator dan uang infak atau tromol seikhlasnya yang diberikan oleh wali murid. Saat ini TK Islam Darul Adzkiyya sudah berdiri selama 4 tahun dan memiliki 53 murid aktif dari kelas A dan kelas B. Selama masa pandemic Covid-19 kegiatan belajar mengajar TK Islam Darul Adzkiyya dialihkan menjadi daring atau online menggunakan zoom meeting dan pemberian tugas-tugas tambahan.

Permasalahan dan Program Solusi

Permasalahan yang dihadapi oleh mitra adalah ditengah masa pandemic seperti saat ini yang mengharuskan kegiatan pembelajaran dilaksanakan dari rumah secara daring, membuat beberapa murid tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dikarenakan keterbatasan fasilitas pendukung seperti *gadget* dan kuota internet sehingga pelaksanaan kegiatan pembelajaran kurang efektif. Selain itu terdapat kendala dari tenaga pengajar yang terbatas dan masih kurangnya pemberian materi dibidang gizi dan kesehatan untuk anak usia dini dikarenakan keterbatasan guru pengajar yang berkompeten dibidang gizi dan kesehatan. Dalam mengatasi hal keterbatasan fasilitas seperti *gadget* dan kuota internet yang dialami oleh murid-murid, maka secara berkala mengajukan surat permohonan kepada RT setempat untuk mengadakan kegiatan pembelajaran secara langsung, agar murid-murid tetap dapat tetap memperoleh ilmu dan pembelajaran. Untuk mengatasi keterbatasan guru pengajar yang kompeten dibidang gizi dan kesehatan maka kami melakukan pengisian kelas edukasi gizi dengan metode belajar dan bermain dengan memberikan beberapa materi terkait gizi seimbang, pembuatan media pembelajaran *pop up card* guna merangsang kreatifitas, ketrampilan, dan

meningkatkan kemampuan kognitif anak, serta pemberian kuis edukatif berhadiah untuk merangsang keberanian anak untuk berpendapat dan sebagai bentuk apresiasi terhadap peningkatan pengetahuan anak tersebut.

Pelaksanaan Program Edukasi Gizi Anak Usia Dini

1. Kegiatan pertama dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 14 Juli 2021 secara online melalui aplikasi zoom meeting. Telah dilaksanakan agenda kegiatan yaitu pengisian materi terkait edukasi gizi dengan metode belajar dan bermain terkait sayur dan buah diawali dengan perkenalan dengan tim KKN UMJ dilanjutkan dengan pengisian materi dan diakhiri dengan sesi tanya dan jawab. Pada kegiatan hari pertama terlihat antusiasme dari murid-murid TK Islam Yayasan Darul Adzkiyya yang sangat bersemangat merespon segala materi yang diberikan oleh tim KKN UMJ.



Gambar 1. Kegiatan edukasi gizi secara online

2. Kegiatan kedua dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 16 Juli 2021 dengan agenda kegiatan membuat media pembelajaran berupa *pop up card* untuk menstimulasi ketrampilan, kreatifitas, dan kemampuan kognitif anak. Kegiatan ini dimulai dengan pemberian kuis review materi pertemuan pertama terkait sayur dan buah. Selanjutnya menampilkan video pembuatan media pembelajaran *pop up card* dan dilanjutkan dengan murid-murid membuat media pembelajaran *pop up card* seperti yang telah dicontohkan dalam video dengan menggunakan alat dan bahan yang telah dipersiapkan sebelumnya.



Gambar 2. Cover video pembuatan *pop up card*



Gambar 3. Hasil karya *pop up card* murid

3. Kegiatan ketiga dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 30 Juli 2021 dengan agenda pengisian materi terkait gizi seimbang untuk mencegah *wasting* atau kurus, serta menjelaskan zat gizi secara umum, fungsi zat gizi bagi tubuh, serta memberikan contoh makanan yang baik dan bergizi melalui media powerpoint yang dipresentasikan kepada murid TK Islam Yayasan Darul Adzkiyya.



Gambar 4. Kegiatan edukasi gizi seimbang

4. Kegiatan dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 3 Agustus 2021 dilaksanakan secara langsung dengan memberikan review materi edukasi gizi dan pemberian kuis berhadiah kepada murid TK Islam Yayasan Darul Adzkiyya sebagai bentuk apresiasi atas peningkatan

pengetahuan terkait gizi dan kesehatan.



Gambar 5. Kegiatan review materi dan kuis berhadiah

Hasil dan Evaluasi Program

Secara keseluruhan kegiatan edukasi gizi anak usia dini telah berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana program, namun ada beberapa hal yang perlu di evaluasi. Secara pelaksanaan program sudah berjalan dengan baik meskipun jadwal pemberian materi edukasi harus di undur beberapa hari dikarenakan jadwal Kuliah Kerja Nyata (KKN) berbasis online berbarengan dengan jadwal Ujian Akhir Semester (UAS) mahasiswa. Namun hal ini tidak menjadi penghalang kegiatan, karena dapat dikomunikasikan dengan baik kepada mitra KKN. Hal yang harus diperhatikan secara teknis adalah jika melakukan pembelajaran melalui Zoom Meeting sebaiknya menggunakan zoom meeting premium agar kegiatan belajar tidak terbatas hanya 40 menit saja. Dan sebaiknya memberikan selingan dengan media video edukasi yang lebih menarik agar murid-murid tidak merasa bosan selama kegiatan edukasi berlangsung.

5. KESIMPULAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) berbasis online kali ini dimanfaatkan sebagai wadah pengabdian kepada masyarakat khususnya dibidang edukasi gizi anak usia dini guna meningkatkan pengetahuan, sikap, dan ketrampilan anak terhadap pemilihan makanan yang bergizi seimbang dan baik bagi kesehatan. Tema program kegiatan ini adalah edukasi gizi anak usia dini dengan metode bermain dan belajar kepada murid TK Islam Yayasan Darul Adzkiyya. Kegiatan ini dilaksanakan secara rutin satu minggu sekali dengan rincian kegiatan 3 kali dilaksanakan

secara daring dan 1 kali dilaksanakan secara langsung. Adapun kegiatan berisi materi edukasi terkait gizi dan kesehatan yang menasar pada anak usia dini. Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) berbasis online yang dilaksanakan di TK Islam Yayasan Darul Adzkiyya sudah terlaksana dan kegiatan edukasi berjalan dengan baik dan lancar, sesuai dengan rencana program.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah memfasilitasi KKN UMJ berbasis Online 2021. Ucapan terimakasih kami tujukan kepada TK Islam Yayasan Darul Adzkiyya yang telah membantu kelancaran program KKN kami. Ucapan terimakasih kami haturkan kepada dosen pembimbing lapangan kami yang telah memberikan pendampingan, saran, dan masukan untuk program pengabdian masyarakat yang kami lakukan sehingga dapat berjalan dengan lancar. Tak lupa pula ucapan terimakasih kamiucapkan kepada teman-teman kelompok 19 KKN UMJ yang telah bekerjasama dengan baik sehingga program KKN dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Covid-19 dan Anak-Anak di Indonesia.
Agenda Tindakan Untuk Mengatasi Tantangan Sosial Ekonomi. 2020. UNICEF
- Kurnia, Rita. 2015. Pendidikan Gizi Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal EDUCHILD*. Vol.4. No. 2 : 109 – 114
- Puspita. Widya Ayu. 2021. Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini. BPPAUD dan Dikmas Provinsi Jawa Timur. Kementerian Pendidika & Kebudayaan RI. Asosiasi Pelatih PAUD Indonesia
- Pudyastuti, Aruming Tias. 2021. Efektivitas Pembelajaran E-Learning pada Guru PAUD Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Volume 5 Issue 2 : 1667 – 1675
- Sum, Theresia Alviani. 2019. Pentingnya

Pendidikan Kesehatan dan Gizi Bagi
Anak Usia Dini. *Jurnal SMART*
PAUD. ISSN 2599 – 0144. Vol.2 No.1
: 43 – 46

Windarta, Libri Rizka Putri.. 2021.
Pendidikan Kesehatan Gizi dan
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi
Anak Usia Dini Di Masa Pandemi
Covid-19. *Indonesian Journal of Early*
Childhood Education. Vol.2 No.1 : 40
– 17