

## EDUKASI PENTINGNYA MAKANAN SEHAT BAGI KESEHATAN TUBUH MANUSIA DI TK AISYIYAH 31 SALEMBA BLUNTAS, JAKARTA PUSAT

Ahmad Al Hafizh<sup>1</sup>, Ahmad Wafi<sup>2</sup>, Akmal Khomaruzaman<sup>3</sup>, Andreas Raya Pratama<sup>4</sup>, Annisa Muntama<sup>5</sup>, Da'I Alpard<sup>6</sup>, Dzulfakar Mujahiddin<sup>7</sup>, Elvira Salsabila<sup>8</sup>, Ika Fatmawati<sup>9</sup>, Mawaddah<sup>10</sup>, Mochammad Balda<sup>11</sup>, Muhammad Rivaldo Junior<sup>12</sup>, Muhammad Syahril Fauzan<sup>13</sup>, Muthia Azahra<sup>14</sup>, Ria Janatin<sup>15</sup>, Stania Amanda<sup>16</sup>, Wilda Yunieswati<sup>17\*</sup>

<sup>1,11</sup> Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

<sup>2,5</sup> Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

<sup>3,6,8,12,13,14,16</sup> Program Studi Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

<sup>4,7,10</sup> Program Studi Teknik Sipil, Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Jakarta Jl. Cemp. Putih Tengah I, Kec. Cemp. Putih, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10510

<sup>6</sup> Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Jakarta Jl. Cemp. Putih Tengah I, Kec. Cemp. Putih, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10510

<sup>17</sup> Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Jl. Cemp. Putih Tengah No. 27, Kec. Cemp. Putih, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10510

[wilda@umj.ac.id](mailto:wilda@umj.ac.id)

### ABSTRAK

Pendidikan tentang pentingnya makanan sehat bagi kesehatan tubuh manusia memiliki peranan sentral dalam membentuk perilaku makan yang sehat pada tahap perkembangan dini. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak dari program pengajaran ilmu tentang makanan sehat terhadap pengetahuan, kesadaran, dan tindakan siswa terkait dengan pola makan sehat. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 3 Agustus di TK Aisyiyah 31, Salemba Bluntas, Jakarta Pusat. Peserta edukasi berjumlah 15 orang. Metode menggunakan pendekatan interaktif, termasuk permainan, nyanyian, aktivitas praktis, dan diskusi. Data dikumpulkan melalui tes pengetahuan dan umpan balik siswa. Hasil menunjukkan adanya peningkatan dalam pengetahuan siswa tentang jenis makanan sehat, manfaat gizi dan hubungan antara makanan dan kesehatan tubuh. Siswa juga menunjukkan perubahan positif dalam pemilihan makanan sehari-hari mereka, dengan cenderung memilih makanan yang lebih seimbang dan bergizi. Program pengajaran ini juga terbukti berdampak pada kesadaran siswa tentang pentingnya gaya hidup sehat secara keseluruhan. Kesimpulannya, pendidikan tentang pentingnya makanan sehat pada anak-anak TK memiliki manfaat yang berkelanjutan dalam membentuk pola makan sehat dan mempengaruhi perilaku makan mereka di masa depan.

**Kata Kunci :** Edukasi, Makanan Sehat, dan TK Aisyiyah 31

### ABSTRACT

*Education about the importance of healthy food for the health of the human body has a central role in shaping healthy eating behavior at an early stage of development. This service activity aims to evaluate the impact of the science teaching program on healthy food on students' knowledge, awareness, and actions related to healthy eating patterns. This activity was carried out on August 3 at TK Aisyiyah 31, Salemba Bluntas, Central Jakarta. There were 15 educational participants. The*

*method uses an interactive approach, including games, songs, practical activities, and discussions. Data is collected through knowledge tests and student feedback. The results showed an increase in students' knowledge about types of healthy food, nutritional benefits, and the relationship between food and body health. Students also showed positive changes in their daily food choices, by tending to choose more balanced and nutritious meals. This teaching program has also been shown to have an impact on students' awareness of the importance of an overall healthy lifestyle. In conclusion, education about the importance of healthy eating in kindergarten children has ongoing benefits in shaping healthy eating patterns and influencing their future eating behavior.*

**Keywords:** Education, Healthy Food, and TK Aisyiyah 31

## 1. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu program yang wajib diikuti oleh mahasiswa di perguruan tinggi. Pada program tersebut dapat dilaksanakan sebagai implementasi. Karena perguruan tinggi merupakan lembaga yang mempersiapkan generasi yang cerdas secara intelektual dan terampil maka perlu dibekali kemampuan beradaptasi dan berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat. Program KKN merupakan Program Universitas Muhammadiyah Jakarta sebagai salah satu implementasi Catur Dharma Perguruan Tinggi Muhammadiyah yaitu pengabdian mahasiswa terhadap masyarakat untuk membantu dan membimbing masyarakat dalam memanfaatkan sumber daya yang diharapkan dapat membantu mengembangkan potensi masyarakat. Program ini dilaksanakan dengan menyelaraskan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dari dosen dan mahasiswa lintas keilmuan serta tetap membawa nilai-nilai Al Islam Kemuhammadiyah (AIK).

Tim pengabdian Masyarakat dalam menanggapi program KKN tersebut, berinisiatif untuk menjalankan sebuah program bertema Edukasi tentang Pentingnya Makanan Sehat bagi Kesehatan Tubuh Manusia di TK Aisyiyah 31 yang berlokasi di Salemba Bluntas, Jakarta Pusat. Lokasi pelaksanaan dipilih karena, TK (Taman Kanak – Kanak) merupakan mitra KKN dimana usia siswa-siswi TK yang berusia 4 – 6 tahun merupakan usia yang masih mengalami pertumbuhan. Asupan gizi anak usia dini haruslah diperhatikan, terutama dalam 5 tahun pertama dalam kehidupannya karena asupan gizi anak usia dini pada masa tersebut akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya. Gizi merupakan salah satu penentu kualitas

sumber daya manusia. Kebutuhan gizi anak di usia balita bisa menjadi masalah besar jika tidak mendapat perhatian yg cukup. (Loeziana Uce, 2018)

Edukasi tentang makanan sehat pada anak usia 4 sampai 6 tahun sangat penting untuk membentuk kebiasaan makan yang baik sejak dini. Makanan yang berkualitas dan gizi adalah landasan kesehatan anak dan manfaatnya dapat dirasakan seumur hidup. Dengan mengajarkan anak tentang kebiasaan makan yang sehat sejak dini, mereka akan memiliki hubungan yang positif dengan makanan hingga tumbuh dewasa. (Unicef Indonesia, 2022)

Ada beberapa cara untuk membantu anak-anak membangun kebiasaan makan yang sehat. Orang tua bisa menjadi contoh dengan memperlihatkan pilihan makanan, minuman, dan kudapan sehat serta rajin beraktivitas fisik yang menyenangkan. Anak-anak juga bisa dilibatkan dalam berbelanja dan menyiapkan makanan. Menggunakan waktu makan sebagai kesempatan belajar juga bisa membantu anak-anak mengenal kelompok-kelompok makanan dan kandungan gizi dan vitamin yang dibutuhkan tubuh. (UNICEF Indonesia, 2022)

Selain itu, menjaga hubungan yang sehat dengan makanan juga sangat penting bagi kesehatan seseorang di sepanjang hidupnya. Hal ini dapat dilakukan dengan membantu anak-anak mengenal rasa lapar secara fisik, menghindari menggunakan makanan sebagai hadiah atau hukuman, dan menghindari melarang makanan tertentu. (UNICEF Indonesia, 2022)

Edukasi tentang gizi seimbang juga bisa dilakukan dengan edukasi yang interaktif seperti menebak macam – macam nama makanan dan juga mewarnai gambar makanan agar anak tau macam-macam

makanan yang sehat dan bergizi. Dengan adanya edukasi ini, diharapkan anak dapat mengerti dan dapat memilih makanan yang bergizi dan baik untuk dikonsumsi. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk menjalankan program edukasi terkait Ilmu Tentang Makanan Sehat untuk anak TK.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini melalui beberapa tahapan dimulai dengan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

### A. Persiapan

Dimulai dari metode persiapan yaitu proses persetujuan dengan mitra dan mendiskusikan terkait permasalahan yang ada pada mitra sehingga dapat dilakukan perencanaan program kerja yang tepat

#### 1.) Observasi

Menurut Prastowo, (2012:220), observasi partisipan adalah teknik pengumpulan data melalui pengamatan terhadap objek pengamatan dengan langsung hidup bersama, merasakan serta berada dalam aktivitas kehidupan objek pengamatan. Metode ini melibatkan pengamatan terhadap perilaku makan-anak TK di lingkungan mereka. Observasi dapat mencakup jenis makanan yang mereka pilih, porsi yang mereka makan, interaksi sosial saat makan, dan reaksi terhadap berbagai jenis makanan.

#### 2.) Wawancara

Menurut Sugiyono (2016:194) wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data jika penulis ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, serta juga apabila penulis ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam. Penulis mewawancarai pihak pengajar di TK. Tahapan ini penulis mewawancarai guru yang mengajar para anak, dikarenakan guru merupakan salah satu orang yang mengetahui setiap karakter yang dimiliki anak. Pertanyaan yang diajukan antara lain adalah, mengenai anak mana yang cenderung menyukai makan – makanan yang sehat dan mana yang tidak, dan anak mana yang cenderung mempunyai nafsu makan yang tinggi dan yang tidak. Dalam menanyakan hal seperti diatas dapat

mempermudah penulis dalam menyampaikan soal makan – makanan sehat kepada anak – anak nanti.

## B. Pelaksanaan

### 1.) Pengenalan awal tentang Makanan Sehat

Dalam tahap pertama pelaksanaan, perlunya rencana pelajaran yang menarik dan interaktif, agar anak murid tidak mudah bosan. Maka dari itu, penulis menyiapkan bahan-bahan yang diperlukan untuk memulai pelaksanaan pertama dalam menjalankan program ini, yaitu menyediakan contoh gambar makanan yang sehat dan gambar makanan yang tidak sehat (seperti *junk food*). Selain itu, penulis melakukan kegiatan menyanyi – nyanyian tentang makanan sehat. Gambar 1. Menunjukkan contoh gambar-gambar yang digunakan untuk edukasi membedakan makanan dan minuman yang sehat atau tidak sehat.



1. Gunting gambar, lalu tempelkan pada tabel, sesuai jenisnya.  
 2. Hitung isi setiap tabel. Manakah yang paling banyak?

Makanan sehat	Minuman sehat	Makanan tidak sehat	Minuman tidak sehat

**Gambar 1.** Contoh gambar yang digunakan untuk edukasi membedakan makanan dan minuman yang sehat atau tidak sehat.

### 2.) Pengenalan Konsep Makanan Sehat

Pengenalan konsep makanan sehat, penulis menggunakan bahasa yang sederhana dan sesuai dengan pemahaman anak-anak dalam menginformasikan definisi dari makanan sehat. Penulis juga menggunakan cerita pendek atau contoh

visual untuk menjelaskan mengapa makanan sehat penting bagi tubuh manusia.

### 3.) Pemahaman Gizi

Menjelaskan tentang zat gizi dasar yang terdapat dalam makanan, seperti karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin, dan mineral. Penjelasan menggunakan contoh-contoh makanan yang mengandung gizi tersebut, seperti mengaitkan susu dengan kalsium atau buah-buahan dengan vitamin.

### 4.) Aktivitas Kreatif

Mengajak anak-anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas kreatif yang terkait dengan makanan sehat. Melakukan kegiatan seperti, menggambar gambar makanan sehat, membuat kerajinan tangan yang terinspirasi oleh makanan,

### 5.) Kegiatan Makan Bersama

Melakukan kegiatan makan bersama dimana penulis menyiapkan makanan dan minuman sehat bersama anak-anak. kegiatan ini juga bisa menjadi kesempatan untuk membicarakan jenis makanan yang mereka pilih dan mengapa itu sehat. Gambar 2 menunjukkan kegiatan makan sehat Bersama yang dilakukan oleh siswa/siswi TK Aisyiyah 31



**Gambar 2.** Kegiatan Makan Sehat bersama dengan anak didik TK Aisyiyah 31.

## C. Evaluasi

Evaluasi dari program edukasi tentang pentingnya makanan sehat bagi kesehatan tubuh manusia sangat penting untuk menilai efektivitasnya. Penulis disini mengukur keefektifan melalui evaluasi pengetahuan, Uji pengetahuan siswa sebelum dan setelah program untuk mengukur sejauh mana mereka telah memahami konsep makanan sehat dan manfaatnya. Selain itu, membuat pertanyaan-pertanyaan seputar jenis gizi manfaat makanan tertentu, dan dampak makanan terhadap kesehatan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pengetahuan, sudah

banyak anak murid yang mengetahui dasar gizi pada makanan.

Hasil evaluasi selanjutnya, penulis melakukan umpan balik, menanyakan bahwa apakah program yang telah dijalani dapat memberi mereka sebuah ilmu atau tidak. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa banyak jawaban dari anak murid yang mengatakan bahwa mereka merasa program ini bermanfaat, menarik, dan mereka merasa lebih tahu tentang makanan sehat setelahnya.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

Setelah edukasi ilmu tentang pentingnya makanan sehat bagi kesehatan tubuh manusia, ditemukan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran pada siswa terkait dengan jenis makanan yang sehat dan manfaatnya. Mereka juga menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk mengidentifikasi dan memilih makanan yang baik untuk kesehatan mereka.

## PEMBAHASAN

Hasil dari program pengajaran ini sangat menunjukkan keberhasilannya dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa tentang pentingnya makanan sehat bagi kesehatan tubuh manusia. Test tidak menggunakan pertanyaan soal sebagai bahan edukasi, dikarenakan di usia TK belum lancar dalam membaca dan menulis. Program ini memberikan manfaat berikut:

1. Peningkatan Pengetahuan: Sebelum test dilakukan menunjukkan sebagian dari peserta murid belum dapat bisa menjawab dan mengidentifikasi makanan yang sehat (4 dari 15 peserta) Setelah dilakukan edukasi, seluruh peserta sudah bisa menjawab dan memahami tentang makanan sehat ketika diberikan pertanyaan yang sama di akhir edukasi.

2. Kemampuan Identifikasi Makanan Sehat: Siswa menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk mengidentifikasi makanan sehat. Mereka dapat membedakan makanan yang sehat dan bergizi dan makanan yang kurang sehat dan bergizi.

3. Kesadaran Manfaat Kesehatan: Siswa mampu menyebutkan manfaat kesehatan yang diberikan oleh makanan sehat. Peserta atau siswa mengerti bahwa makanan sehat dapat memperkuat tulang, menjaga sistem pencernaan, meningkatkan energi, dan mendukung kesehatan kulit.

4. Pengaruh Positif pada Pilihan Makanan: Seiring dengan peningkatan pengetahuan dan kesadaran, siswa mulai memilih makanan sehat dalam pilihan makanan mereka sehari-hari. Mereka lebih cenderung memilih buah-buahan, sayuran, dan makanan yang mengandung protein daripada camilan yang tidak sehat.

5. Pentingnya Edukasi Dini: Hasil ini menunjukkan pentingnya memberikan edukasi tentang makanan sehat pada tahap pendidikan dini. Pengajaran ini memberikan dasar yang kuat bagi siswa untuk mengembangkan kebiasaan makan yang sehat sejak dini, yang dapat memengaruhi kesehatan mereka di kemudian hari.

6. Keterlibatan Aktif: Metode pengajaran yang interaktif dan menyenangkan membantu siswa terlibat secara aktif dalam pembelajaran. Ini membantu memperkuat pemahaman mereka dan memberikan pengalaman belajar yang positif.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan Edukasi pentingnya makanan sehat bagi kesehatan tubuh manusia di TK Aisyiyah 31 berjalan dengan lancar dan sesuai dengan rencana meskipun masih terdapat beberapa kendala. Kegiatan yang dilakukan antara lain pengenalan awal tentang makanan sehat, pengenalan konsep makanan sehat, pemahaman gizi, aktivitas kreatif, dan kegiatan makan bersama.

Terjadi peningkatan pengetahuan terkait pengetahuan makanan yang sehat dan bergizi pada peserta edukasi yang dapat dilihat dari hasil observasi penulis, dengan melihat makanan yang mereka pilih, porsi yang mereka makan, interaksi sosial saat makan, dan reaksi terhadap berbagai jenis makanan.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Jakarta, Dosen Pembimbing Lapangan, Kepala Sekolah dan Guru TK Aisyiyah 31 Bu Martini dan Bu Ida, Siswa/I TK Aisyiyah 31, Pengurus PCA Kramat, PCM Kramat, dan kepada semua pihak yang telah membantu sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan berjalan dengan lancar, sesuai dengan rencana dan tepat waktu.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Birch, L. L., Savage, J. S., & Ventura, A. K. (2007). Influences on the development of children's eating behaviours: From infancy to adolescence. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 68(1), s1-s56.
- Wardle, J., Herrera, M. L., Cooke, L., & Gibson, E. L. (2003). *Modifying children's food preferences: The effects of exposure and reward on acceptance of an unfamiliar vegetable*. National Library of Medicine, Vol. 57(2):341-8.
- Rina Pristika Loria. (2016). Pembelajaran Pengenalan Makanan Bergizi pada Anak Kelompok A di TK LKIA 2 Pontianak Selatan. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, Vol 5, No 7.
- Muhammad Iqbal S (2023). Edukasi Pentingnya Makanan Bergizi Dan Memilih Jajanan Sehat Bagi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, Vol 1, No 3.