

## **Penyuluhan Pentingnya Makanan Bergizi pada Pertumbuhan Anak Usia Dini (*Power Ranger*)**

### ***Education on the Importance of Nutritious Food for Early Childhood Growth (Power Ranger)***

Indra Firmansyah<sup>1,a</sup>, Novi Mayasari<sup>2</sup>, Asri Wulansari<sup>3</sup>, Muhammad Rifqi Ismiraj<sup>4</sup>, Diyn Aldida Syifa<sup>5</sup>, Haniifah Setiani<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Departemen Teknik Pertanian dan Biosistem, Fakultas Teknologi Industri Pertanian, Universitas Padjadjaran, Sumedang, Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Nutrisi dan Teknologi Pakan, Fakultas Peternakan, Universitas Padjadjaran, Sumedang, Indonesia

<sup>3</sup>Departemen Produksi Ternak, Program Studi Peternakan, Fakultas Peternakan, Universitas Padjadjaran PSDKU Pangandaran, Pangandaran, Indonesia

<sup>4</sup>Program Studi Peternakan, Fakultas Peternakan, Universitas Padjadjaran PSDKU Pangandaran, Pangandaran, Indonesia

<sup>5</sup>Alumni Fakultas Peternakan, Universitas Padjadjaran, Sumedang, Indonesia

<sup>6</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Sumedang, Indonesia  
[indra.firmansyah@unpad.ac.id](mailto:indra.firmansyah@unpad.ac.id)

#### **Abstract**

*Nutritious food plays a vital role in supporting physical growth, brain development, and the immune system, especially during early childhood. Nutrients such as proteins, carbohydrates, fiber, fats, vitamins, and minerals from various food sources form the foundation of long-term health. However, many people still underestimate the importance of proper nutrition during children's growth periods. To address this issue, an educational activity on the importance of nutritious food was conducted based on observation and analysis of community conditions in Cilayung Village. This social initiative was carried out at SD Negeri Cilayung in three sessions, aiming to create a positive and sustainable impact. After the education sessions, children are expected to understand the types of healthy foods, differentiate between healthy and unhealthy foods, and develop positive attitudes toward nutritious eating to build healthy habits from an early age.*

**Key words:** children, nutrition, health, food, education

#### **Abstrak**

Makanan bergizi sangat penting untuk pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan sistem kekebalan, terutama pada anak usia dini. Nutrisi seperti protein, karbohidrat, serat, lemak, vitamin, dan mineral dari berbagai sumber makanan membentuk fondasi kesehatan yang akan berpengaruh dalam jangka panjang. Namun, masih banyak yang mengabaikan seberapa pentingnya gizi yang baik pada masa pertumbuhan anak. Untuk mengatasi ini, diadakan penyuluhan tentang pentingnya makanan bergizi dengan dasar observasi dan analisis kondisi masyarakat di daerah Desa Cilayung. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di SD Negeri Karangmulya dalam tiga sesi dengan tujuan untuk memberikan dampak positif dan berkelanjutan. Setelah penyuluhan, anak-anak diharapkan dapat memahami jenis-jenis makanan sehat, membedakan makanan sehat dan tidak sehat, serta memiliki sikap positif terhadap makanan bergizi sehingga dapat membentuk perilaku sehat sejak dini.

**Kata Kunci:** anak, gizi, kesehatan, makanan, penyuluhan

## **Pendahuluan**

Masa kanak-kanak merupakan periode kritis bagi perkembangan fisik, mental, dan emosional. Dalam periode ini, asupan nutrisi berperan penting dalam mendukung pertumbuhan, fungsi kognitif, dan pembentukan sistem kekebalan tubuh yang kuat. Nutrisi yang baik dapat diperoleh dari pola makan seimbang dan bergizi (Anggraeningsih, 2022). Nutrisi dalam makanan seperti karbohidrat, lemak sehat, protein, mineral, dan vitamin sangat penting untuk mendukung proses belajar, daya ingat, dan kemampuan berpikir kritis (Setyowati, S., dan Lestari, 2021). Dengan demikian, pemenuhan kebutuhan gizi sejak usia dini merupakan aspek penting yang berperan dalam menunjang kesehatan, perkembangan intelektual dan emosional, serta kualitas hidup anak di masa depan (Nasution, dkk., 2024).

Masyarakat saat ini mulai mengabaikan kesehatan dan nutrisi dalam makanan terutama pada kelompok usia kanak-kanak yang sedang dalam masa perkembangan tubuh. Setelah melakukan survei dan berbincang dengan kepala sekolah dan warga sekolah lainnya, terdapat salah satu Sekolah Dasar (SD) yang para siswanya belum memiliki kesadaran terkait pentingnya memilih makanan yang sehat dan tidak sehat untuk tumbuh kembang mereka, yaitu SD Negeri Karangmulya yang terletak di Dusun Cilayung, Kecamatan

Jatinangor. Para siswa banyak yang memilih untuk jajan makanan yang kurang sehat dibanding membawa bekal makan sehat dari rumah. Selain itu, keberadaan kantin sekolah pun menjual jajanan yang hampir serupa dengan pedagang di luar lingkungan sekolah, sehingga akses terhadap makanan sehat masih sedikit. Hal ini menyebabkan kurangnya asupan gizi tertentu dapat menurunkan kemampuan kognitif anak, yang kemudian memengaruhi prestasi belajar dan keterampilan sosialnya (Kurniawan, 2023).

Oleh karena itu, sangat penting untuk dilakukannya kegiatan penyuluhan tentang pentingnya makanan bergizi pada pertumbuhan anak usia dini. Selain berfokus pada aspek kesehatan dan pendidikan gizi, kegiatan penyuluhan ini juga memiliki dimensi nilai yang sejalan dengan prinsip moral dan karakter bangsa Indonesia (Fitriani, dkk., 2021). Nilai-nilai Pancasila menjadi dasar penting dalam pelaksanaan kegiatan, karena tidak hanya menekankan pemahaman tentang pentingnya makanan bergizi, tetapi juga menumbuhkan sikap tanggung jawab, kepedulian, dan rasa kebersamaan di kalangan peserta didik (Herlianty, dkk., 2024). Kegiatan penyuluhan tentang pentingnya makanan bergizi bagi anak-anak sekolah dasar juga selaras dengan nilai-nilai yang terkandung dalam Pancasila. Oleh karenanya, kegiatan penyuluhan ini dikhususkan untuk anak

sekolah dasar dengan mengenalkan pentingnya makanan bergizi.

### Materi dan Metode Pelaksanaan

#### Lokasi dan Partisipan Kegiatan

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan di SD Negeri Karangmulya yang terletak di Dusun Cilayung, Kecamatan Jatinangor. Kegiatan ini dilaksanakan selama tiga hari dalam rentang waktu tiga minggu, yakni pada tanggal 1 November 2024, 8 November 2024, dan 15 November 2024. Pembagian waktu kegiatan ke dalam tiga sesi mingguan ini dilakukan dengan tujuan memberikan

proses pembelajaran yang lebih optimal, sehingga peserta didik di SD Negeri Karangmulya dapat memahami materi penyuluhan secara bertahap dan menyeluruh.

#### Metode dan Tahap Pelaksanaan

Selama pelaksanaan kegiatan, materi disampaikan dengan variasi metode pada setiap pertemuan untuk memastikan partisipasi aktif dan komunikasi dua arah antara penyuluh dan peserta. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga hari yang berbeda di SD Negeri Karangmulya.



Gambar 1. Diagram Alir Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Gizi di SDN Karangmulya

Pada hari pertama (1 November 2024), kegiatan diawali dengan *pretest* menggunakan lembar kerja berupa teka-teki tarik garis antara jenis zat gizi dan contoh makanan yang mengandungnya. Setelah itu, penyuluh memberikan materi mengenai konsep gizi seimbang yang disampaikan secara interaktif melalui kegiatan menggambar makanan bergizi.



Gambar 2. Kegiatan Pre-Test kepada Siswa SDN Karangmulya

Pada hari kedua (8 November 2024), dilakukan permainan edukatif (*quiz game*) bertema gizi seimbang sebagai bentuk evaluasi ringan dari pertemuan sebelumnya. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan *workshop* pembuatan makanan sehat berupa sandwich, yang dipandu langsung oleh tim pelaksana untuk memberikan pengalaman belajar praktis kepada peserta didik.



Gambar 3. Kegiatan Hari Kedua yaitu Permainan Edukatif Mengenai Gizi Seimbang pada Siswa SDN Karangmulya

Pada hari ketiga (15 November 2024), dilakukan berbagai permainan edukatif untuk memperkuat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan pada hari-hari sebelumnya. Dalam kegiatan ini, diberikan hadiah kepada peserta yang aktif menjawab sebagai bentuk apresiasi sekaligus untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi anak. Seluruh rangkaian kegiatan diakhiri dengan sesi foto bersama antara penyuluh dan siswa sebagai bentuk dokumentasi serta penutup kegiatan.



Gambar 4. Kegiatan Penguatan Pemahaman Mengenai Gizi Seimbang

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan berlangsung dengan sangat baik yang ditandai dengan antusiasnya para siswa mengikuti seluruh rangkaian kegiatan selama 3 hari berturut-turut. Hasil dari kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya makanan bergizi menunjukkan bahwa anak-anak mampu memahami materi yang disampaikan dan memperoleh wawasan baru terkait pola makan sehat. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi kepada peserta didik mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi. Hal ini didasari oleh era saat ini banyak beredar makanan tidak sehat yang dijual di sekitar lingkungan sekolah, seperti jajanan pinggir jalan yang kurang higienis serta makanan cepat saji yang sering dianggap praktis. Padahal, jenis makanan tersebut dapat berdampak pada ketidakseimbangan asupan gizi dan kesehatan anak dalam masa pertumbuhan, apabila dikonsumsi secara berlebihan, terutama bagi anak-anak yang masih berada dalam masa pertumbuhan. Oleh karena itu, kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk upaya

untuk memberikan pemahaman dasar kepada siswa SD Negeri Karangmulya agar mereka mampu membedakan antara makanan yang sehat dan tidak sehat serta menumbuhkan kesadaran pentingnya memilih makanan bergizi sejak usia dini.

Dalam sila Ketuhanan Yang Maha Esa, kegiatan ini menanamkan rasa syukur atas rezeki yang diberikan Tuhan serta mengajarkan pentingnya menjaga tubuh sebagai bentuk tanggung jawab terhadap karunia-Nya. Nilai Kemanusiaan yang Adil dan Beradab tercermin melalui kepedulian terhadap hak setiap anak untuk tumbuh sehat dan memperoleh kesempatan hidup yang lebih baik. Sila Persatuan Indonesia diwujudkan melalui upaya membangun generasi muda yang sehat, cerdas, dan produktif, sehingga mampu memperkuat kualitas sumber daya manusia bangsa. Selanjutnya, sila Kerakyatan yang Dipimpin oleh Hikmat Kebijaksanaan dalam Permusyawaratan/Perwakilan tercermin dalam kegiatan diskusi interaktif antara peserta dan penyuluh mengenai pentingnya gizi seimbang, sehingga terjalin saling pengertian dan partisipasi aktif. Terakhir, sila Keadilan Sosial bagi Seluruh Rakyat Indonesia tampak melalui pemberian edukasi yang merata kepada seluruh anak, tanpa membedakan latar belakang, agar mereka memiliki pengetahuan yang dapat meningkatkan kualitas hidup secara adil dan berkelanjutan (Prabandani, 2022).

## **Nilai-nilai Agama, Pancasila, Kewarganegaraan**

### **Agama**

Hal ini dapat kita lihat dari bagaimana agama mengajarkan kita untuk menjaga kesehatan tubuh sebagai bentuk bahwa kita bertanggung jawab dan bersyukur atas kenikmatan yang telah diberikan oleh Tuhan untuk kesehatan tubuh kita dari Sang Pencipta. Dalam agama, diajarkan bahwa tubuh merupakan anugerah dari Tuhan yang memang harus kita jaga sebaik mungkin dengan cara makan makanan yang bergizi dan sehat. Agama juga kerap membahas mengenai konsumsi makanan yang tidak berlebih sehingga kita berhenti makan di saat sudah merasa cukup dan kenyang tetapi dalam artian tidak berlebihan atau tidak kekenyangan. Pola makan sehat juga tentunya mendukung kesehatan fisik bagi tubuh kita. Tubuh yang sehat tentunya lebih mempermudah untuk seseorang melakukan ibadah tepat waktu tanpa terkecuali dan bertanggung jawab sosial. Agama juga menekankan untuk pentingnya menjaga makanan yang bersih sehingga selaras dengan kebersihan yang dianjurkan dalam agama. Nilai agama juga mengajarkan agar berbagi dan memastikan bahwa orang mendapatkan kebutuhan dasar mereka (Imam dkk., 2021).

### **Pancasila**

Pancasila merupakan fondasi yang harus kita penuhi dan salah satunya adalah

mengenai makanan yang bergizi dan sehat yang kami berikan pada siswa kelas 4 SDN Karangmulya. Hal ini dapat dilihat dari cara kita untuk mencerminkan tanggung jawab setiap individu dan masyarakat dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan bersama. Sila ke-1 artinya kita menjaga tubuh yang telah dianugerahkan oleh Tuhan dan sebagai rasa syukur dan rezeki yang telah dikaruniai. Menjaga kesehatan tubuh juga dapat dianggap sebagai bentuk ibadah, sesuai dengan keyakinan bahwa tubuh merupakan amanah dari Tuhan yang harus dijaga agar kita dapat anugerah kesehatan fisik dan bisa beribadah sesuai waktunya. Sila ke-2 yaitu memakan makanan bergizi dan sehat merupakan hak asasi setiap manusia tanpa terkecuali dan memastikan bahwa setiap orang memiliki hak yang sama terhadap makanan mencerminkan nilai kemanusiaan serta memberikan bantuan pangan bergizi kepada yang membutuhkan juga merupakan sikap adil dan beradab di kehidupan masyarakat. Sila ke-3 yaitu makanan bergizi dan sehat membantu agar generasi bangsa menjadi fondasi kuat untuk persatuan Indonesia dan mencerminkan keragaman budaya melalui makanan sehat di Indonesia. Sila ke-4 yaitu menyediakan akses pangan melalui program yang ada di pemerintahan dan edukasi gizi. Keterlibatan dan musyawarah masyarakat mengenai makanan sehat dan bergizi juga dapat menjadi salah satu bentuk mencerminkan nilai demokrasi Pancasila. Sila ke-5 yaitu

melibatkan distribusi makanan sehat secara merata sehingga semua orang berhak mendapat akses yang sama mengenai makanan sehat serta mengurangi ketimpangan gizi guna untuk mencerminkan nilai keadilan sosial (Prabandani, 2022).

### **Kewarganegaraan**

Hak kesehatan merupakan hak sebagai warga negara. Pemahaman siswa-siswi kelas 4 SDN Karangmulya mengenai jenis makanan yang sehat dan bergizi bagi tubuh telah memenuhi hak tersebut. Dengan memahami materi, siswa-siswi dapat lebih menjaga kesehatannya. Siswa-siswi juga telah mampu membedakan makanan sehat dan tidak sehat. Hal tersebut menunjukkan nilai kritis dan sikap bertanggung jawab. Mereka berlatih membuat keputusan yang baik berdasarkan pemahaman yang telah mereka dapatkan. Dengan begitu, tindakan ini dapat melatih pola pikir yang kritis dalam memilah informasi di kehidupan sehari-hari. Selain itu, belajar mengenai makanan yang bergizi juga mencerminkan sikap peduli dan tanggung jawab sosial. Mereka dapat berbagi ilmu yang telah diberikan kepada orang yang berada di sekitar. Tindakan tersebut mencerminkan sikap solidaritas untuk saling menjaga kesehatan (Irnani dan Sinaga, 2017).

Berdasarkan kegiatan penyuluhan, para siswa menjadi lebih paham mengenai apa saja makanan yang bergizi. Melalui pre-test berupa permainan mencocokkan jenis zat

gizi dan contoh makanan yang mengandungnya mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa lebih mendalam mengenai jenis-jenis zat makanan dan kandungan nutrisinya. Adapun kegiatan praktik yaitu membuat sandwich mampu meningkatkan kemampuan motorik dan softskill para siswa. Belajar menjadi lebih menyenangkan dengan praktik, di mana para siswa dilatih untuk mampu memotong, mengupas dan menyusun sandwich sesuai urutan. Hal tersebut juga dirasa mampu melatih kesabaran dan kedisiplinan para siswa secara tidak langsung. Selain itu, memberikan juga edukasi pada para siswa bahwa makanan bergizi dan seimbang bisa dibuat dengan mudah, murah dan menarik (tidak monoton). Hal ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan mereka tentang jenis makanan yang baik untuk tubuh, tetapi juga mengajarkan mereka cara mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, melalui pendekatan yang interaktif dan menyenangkan, siswa dapat lebih mudah memahami dan mengadopsi kebiasaan makan yang sehat, yang nantinya akan berdampak positif pada kesehatan jangka panjang mereka. Ke depan, kegiatan edukasi serupa perlu terus dilakukan untuk memperkuat pemahaman dan kesadaran mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi di kalangan generasi muda.

## **Kesimpulan**

Program POWER RANGER (Penyuluhan Pentingnya Makanan Bergizi pada Pertumbuhan Anak Usia Dini) di SD Negeri Karangmulya berhasil mengatasi masalah kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya makanan bergizi. Dengan pendekatan interaktif yang mencakup edukasi, kuis, dan praktik membuat sandwich, siswa tidak hanya memahami teori tetapi juga memperoleh keterampilan praktis. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran tentang makanan bergizi dan mendorong kontribusi terhadap ketahanan pangan keluarga. Program ini berhasil menciptakan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang ketahanan pangan, makanan bergizi, dan tanggung jawab terhadap lingkungan. Keberhasilan ini menunjukkan potensi besar untuk menciptakan generasi muda yang tidak hanya memiliki kesadaran tentang pentingnya gizi dan ketahanan pangan tetapi juga mampu menerapkan nilai-nilai positif dalam kehidupan mereka. Program serupa diharapkan dapat terus dikembangkan untuk mencakup lebih banyak siswa dan masyarakat, sehingga dampaknya dapat dirasakan secara lebih luas di masa depan.

## Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Kepala Sekolah, guru, dan para peserta didik SD Negeri Karangmulya. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada para mahasiswa kelas 98 kelompok 3 yang mengikuti program Olah Kreativitas dan Kewirausahaan (OKK) 2024 yang telah membantu tim pelaksana dalam kegiatan ini.

## Daftar Pustaka

- Anggraeningsih, P. D. M. (2022). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Balita. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 45-50.
- Fitriani, A., Maufah, N., Subki, E., Savina, S., & Akla, N. (2021). Penyuluhan Pengolahan Makanan Bergizi untuk Anak di Desa Gampong Raya Tambo Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen 2021. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*. 1(2): 76-80. <https://doi.org/10.37294/jai.v1i2.374>
- Herlianty, Sumidawati, N., & Trisilia, B. (2024). Pentingnya Makan Makanan Sehat dan Bergizi Seimbang Bagi Anak Sekolah Dasar. *Abdimas Polsaka: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 3(1). <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i1.66>
- Imam, S., Saipullah, H., & Erin, R. (2021). Peran LPTP Melalui Pendekatan Agama dan Multisektor Dalam Penanganan Penurunan Angka Stunting Di Desa Pagarejo Wonosobo. *Jurnal Al-Ijtima'iyah*. 7(1). <http://dx.doi.org/10.22373/alijtima'iyyah.v7i1.9523>
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*. 6(1): 58-64. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.58-64>
- Kurniawan, A. (2023). Pengaruh Pemberian Asupan Gizi Seimbang Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 108-115.
- Nasution, A. P., Reswari, A., Sarah, S., Aspah, A., Anggraeni, Z., Simbolon, J. J., & Fatimah, P. S. (2024). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 9(2), 1-10. <https://doi.org/10.51529/ijiece.v9i2.714>
- Prabandani, H. W. (2022). Menelusuri Kedudukan Pancasila Sebagai Sumber Dari Segala Sumber Hukum. *Iblam Law Review*. 2(1): 158-180. [https://jdih.bappenas.go.id/data/file/KE\\_DUDUKAN\\_PANCASILA\\_SEBAGAI\\_SUMBER\\_DARI\\_SEGALA\\_SUMBER\\_HUKUM.pdf](https://jdih.bappenas.go.id/data/file/KE_DUDUKAN_PANCASILA_SEBAGAI_SUMBER_DARI_SEGALA_SUMBER_HUKUM.pdf) [diakses pada 29/11/2024]
- Setyowati, S., & Lestari, P. (2021). Hubungan Status Gizi Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *PAUD Teratai*, 10(2), 76-85.
- Sitoayu, L., Putri, V., & Lutfiani, W. (2020). Makan Bergizi dan Hidup Penuh Prestasi. *Jurnal Abdimas*. 6(2). [https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-14660-11\\_0128.pdf](https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-14660-11_0128.pdf) [diakses pada 08/10/2024]