

PENINGKATAN GIZI ANAK USIA DINI MELALUI KREASI MENU ISI PIRINGKU

Muhammad Ridwanto*, Muhammad Purnomo, Rizki Widyan Aisya

Universitas Muhammadiyah Kudus

Jl. Ganesha I Purwosari, Kudus, Jawa Tengah

*Corresponding author: muhammadridwanto@umkudus.ac.id

Info Artikel	Abstrak
DOI : https://doi.org/10.26751/jai.v6i2.2559	Permasalahan gizi saat ini masih menjadi masalah kesehatan, karena telah mengalami triple burden di usia dini. Sebanyak 1 dari 5 anak balita mengalami stunting, 1 dari 12 anak balita mengalami wasting dan 1,9 juta anak balita mengalami kegemukan. Perlu adanya program upaya pencegahan untuk tidak terjadinya masalah gizi kurang melalui peningkatan gizi anak usia dini melalui kreasi menu isi piringku. Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan peningkatan pengetahuan dan ketrampilan dalam menyediakan kreasi menu gizi seimbang sesuai dengan pedoman isi piringku pada anak usia dini. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara tatap muka dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi. Sebanyak 30 ibu wali murid Sekolah PAUD Negeri 2 Kebonagung Demak yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Edukasi dan diskusi diberikan selama 20 menit dan kegiatan demonstrasi dalam menyusun kreasi menu selama 30 menit. Instrumen pengetahuan gizi digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan instrumen diagram kreasi menu digunakan untuk menentukan ketrampilan. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah bahwa sebagian besar ibu telah mengalami peningkatan pengetahuan sebanyak 25 orang dan peningkatan ketrampilan dalam menyusun kreasi menu isi piringku sebanyak 25 orang. Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini bahwa edukasi dan demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu dalam menyusun kreasi menu gizi seimbang isi piringku sehingga temuan ini dapat diimplementasikan di lingkungan sekolah PAUD di wilayah Kabupaten Demak
Article history: Received 2024-08-21 Revised 2024-11-10 Accepted 2025-02-21	
Kata kunci: Gizi Kreasi Menu dan PAUD Keywords: <i>Nutrition, Menu Creation and PAUD</i>	

Abstract

Nutritional problems are currently still a health problem, because they have experienced a triple burden at an early age. As many as 1 in 5 children under five experience stunting, 1 in 12 children under five experience wasting and 1.9 million children under five experience obesity. There needs to be a prevention program to prevent the problem of malnutrition by improving the nutrition of early childhood through creating menus for the contents of my plate. This Community Service is carried out with the aim of providing increased knowledge and skills in providing balanced nutritional menu creations in accordance with the contents of my plate guidelines for early childhood. This community service is carried out face to face using lecture, discussion and demonstration methods. A total of 30 guardians of students at PAUD Negeri 2 Kebonagung Demak School took part

in community service activities. Education and discussion are provided for 20 minutes and demonstration activities in preparing menu creations for 30 minutes. The nutritional knowledge instrument is used to measure the level of knowledge and the menu creation diagram instrument is used to determine skills. The result of this community service is that most of the mothers have experienced an increase in knowledge by 25 people and an increase in skills in preparing menu creations for the contents of my plate by 25 people. The conclusion from this community service is that education and demonstrations can increase mothers' knowledge and skills in creating balanced nutritional menus for the contents of my plate so that these findings can be implemented in PAUD school environments in the Demak Regency area.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.

I. PENDAHULUAN

Permasalahan gizi anak saat ini masih menjadi masalah kesehatan di dunia, karena setiap tahunnya mengalami beban tiga kali lipat (Vieira M et al, 2021). Sebanyak 1 dari 5 anak balita mengalami stunting, 1 dari 12 anak balita mengalami wasting dan 1,9 juta anak balita mengalami kegemukan (Shresta A, et al, 2020).

Meningkatnya permasalahan gizi anak terjadi karena pola makan tidak teratur dan kebiasaan makan anak (Anduenza et al, 2023). Pola makan yang tidak optimal dan kebiasaan makan konsumsi makanan rendah protein, rendah vitamin D (Ganma et al, 2023) serta kebiasaan konsumsi bersamaan dengan makanan yang menghambat penyerapan zat gizi (Ahmad et al, 2020) seperti konsumsi makanan tinggi zat besi bersamaan dengan konsumsi makanan tinggi senyawa kafein, tanin dan senyawa phenol, sehingga dampak yang kemungkinan terjadi adalah terjadinya anemia mengakibatkan gagal tumbuh dan kembang pada anak di periode emas (Nawab et al, 2022).

Upaya program yang telah dilakukan saat ini berupa implementasi menu makan siang di sekolah, akan tetapi masih ditemukannya beberapa orang tua yang belum memahami adanya interaksi makanan dan makanan yang dapat menghambat penyerapan zat gizi dan menerapkan pedoman isi piringku terhadap anak. Sehingga, diperlukannya suatu upaya berupa edukasi terkait gizi dan pelatihan bagaimana menyiapkan kreasi menu yang

bergizi sesuai pedoman isi piringku (Denison et al, 2023) yang dapat meningkatkan pengetahuan serta ketrampilan orang tua dalam pemenuhan gizi pada anak usia dini (Nayak BS et al, 2023; Andueza et al, 2023). Upaya edukasi gizi mengenai isi piringku anak usia dini dan pelatihan dalam pembuatan kreasi menu gizi seimbang isi piringku anak usia dini yang bertujuan untuk meningkatkan asupan gizi anak usia dini sehingga dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

II. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Pendidikan Anak Usia Dini Negeri Babat 2 Kecamatan Kebonagung Demak bulan Oktober 2024. Responden dalam pengabdian ini adalah ibu dengan anak yang sekolah di PAUD Negeri Babat 2 Kecamatan Kebonagung Kabupaten Demak yang berjumlah 30 orang. Metode pengabdian masyarakat ini menggunakan ceramah, diskusi dan demonstrasi serta diikuti dengan pembagian instrument. Pengabdian masyarakat ini diberikan berupa penyuluhan dan diskusi selama 20 menit menggunakan media power point dan proyektor serta demonstrasi pembuatan kreasi menu isi piringku anak usia dini selama 30 menit. Responden ibu diberikan pretest sebelum dilakukan edukasi gizi seimbang anak usia dini sesuai dengan isi piringku sebanyak 10 pertanyaan berupa pilihan ganda. Setelah dilakukan pengabdian masyarakat dilakukan

evaluasi tingkat pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang isi piringku berupa permainan teka-teki silang yang isi materinya serupa pretes.

Instrumen pengabdian menggunakan instrument pengetahuan gizi terdiri dari 10 pertanyaan yang diuji validitas dan reabilitas. Instrumen pengetahuan gizi digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan gizi subjek. Analisis data menggunakan program SPSS IBM Versi 21 untuk mendapatkan data deskriptif dan frekuensi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa peningkatan pengetahuan upaya dalam meningkatkan gizi anak usia dini dan kompetensi dalam membuat kreasi menu isi piringku anak usia dini



Gambar 1. Saat Memberikan Edukasi Kepada Wali Murid

Edukasi peningkatan gizi mengenai isi piringku anak usia dini disampaikan oleh Tim dosen yang diawali oleh Dosen Muhammad Ridwanto, S.Gz., M.Gz dan Muhammad Purnomo, M.HKes selama 20 menit.

Tabel. 1 Tingkat Pengetahuan Ibu sebelum disampaikan materi penyuluhan peningkatan gizi seimbang isi piringku anak usia dini.

Tingkat Pengetahuan	Sebelum
Rendah	15
Sedang	8
Baik	7
Tingkat Pengetahuan	Sesudah
Rendah	3
Sedang	2
Baik	25

Hasil dari Tabel 1 di atas menunjukkan tingkat pengetahuan ibu terhadap peningkatan gizi melalui gizi seimbang isi piringku anak usia dini didominasi ibu yang memiliki tingkat pengetahuan yang rendah sebanyak 15 ibu. Selain itu, juga menunjukkan adanya keberhasilan dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai peningkatan gizi melalui gizi seimbang isi piringku anak usia dini. Keberhasilan tersebut ditunjukkan dengan adanya peningkatan pengetahuan ibu yang didominasi memiliki tingkat pengetahuan yang baik sebanyak 25 ibu.



Gambar 1. Isi Piringku Usia 2-5 Tahun

Hasil lain dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu balita dapat menyusun kreasi menu gizi seimbang isi piringku anak usia dini sesuai pedoman. Sebanyak 25 ibu mampu menyusun kreasi menu gizi seimbang isi piringku anak usia dini yang sesuai pedoman isi piringku yang kaya akan protein hewani setiap porsinya.

Kemudian sebanyak 27 ibu dapat membuat hasil kreasi menu sesuai dengan pedoman isi piringku anak usia 2- 5 tahun.

Demonstrasi penyusunan kreasi menu gizi piringku dikordinatori oleh Dosen Rizki Widyan Aisya, S.Gz., M.Gz. selama kurang lebih 30 menit.

B. Pembahasan

Temuan yang didapatkan dari pengabdian kepada masyarakat adalah adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu dalam peningkatan gizi seimbang isi piringku dengan membuat kreasi menu gizi

seimbang isi piringku anak usia 2-5 tahun sebagai upaya program pencegahan malnutrisi pada anak usia dini.

Terdapatnya hasil perbedaan setelah dilakukan edukasi, diskusi dan demonstrasi pada ibu menunjukkan hasil yang positif tentunya. Hal tersebut tentunya, dipengaruhi oleh ibu balita yang selama proses kegiatan pengabdian berlangsung memiliki antusias yang tinggi dan sangat memperhatikan materi dan skill (Denison et al, 2023) dalam kreasi menu yang telah diberikan oleh tim dosen. Antusias tersebut terlihat selama proses penyampaian penyuluhan ibu balita banyak yang bertanya dan saling memberikan informasi kepada semua peserta. Hal ini tentunya sejalan dengan sebuah teori bahwa tingkat pengetahuan seseorang dalam hal ini adalah ibu balita telah melakukan suatu kegiatan penginderaan terhadap suatu objek (Notoadmojo, 2012) yaitu ibu melihat materi power point dan menyimak dengan penginderaan telinga untuk mendengar apa yang disampaikan oleh pemateri (Notoatmodjo, 2014). Keterbatasan pengabdian ini tidak dilakukannya analisis korelasi untuk menilai adanya keterkaitan secara langsung.

IV. KESIMPULAN

Peningkatan gizi anak usia dini melalui kreasi menu isi piringku yang dikemas dalam edukasi, diskusi dan demonstrasi dalam menyusun kreasi menu dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu dalam membuat menu sesuai dengan isi piringku anak usia 2-5 tahun sehingga bagi sekolah untuk dapat memberikan peningkatan gizi di sekolah setiap tahunnya, mengingat setiap tahunnya menerima siswa baru.

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami berikan kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kudus dan Kepala Sekolah PAUD Negeri 2 Kebonagung Demak yang telah memberikan kesempatan berupa sarana dan prasarana

untuk terlaksananya pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad et al. 2020. Effect of Nutrition education and multi nutrient biscuit interventions on nutritional and iron status: a cluster randomized control trial on undernourished children aged 6-23 months in Aceh, Indonesia. *J Nutr Sci Vitamol* 66;S380-390. PMID: 33612629
- Anduenza et al, 2023. The ALINFA Intervention Improves Diet Quality and Nutritional Status in Children 6 to 12 Years old. *Nutrients*. 18;15 (10): 2375. PMID: 37242258.
- Denison et al, 2023. Effectiveness of an educational intervention targeting homophobic language use by young male athletes: a cluster randomized controlled trial. *Br J Sports Med*. 57 (9):515-520
- Ganma et al, 2023. Influence of Vitamin D Supplementation on Growth, Body Composition and Pubertal Development Among School aged Children in an Area with a high prevalence of vitamin D deficiency: A Randomized Clinical Trial. *Jama Pediatr*. 1;177 (1):32-41. PMID: 36441522
- Nawab et al, 2022. Micronutrient status and energy intake in moderate acute malnourished children after intake of high energy nutritional supplements for weeks: a randomized controlled trial. *J Ayub Med Coll Abbottabad*. 34 (2): 239-246. PMID 355766279
- Nayak et al, 2023. Impact of a home-based nutritional intervention program on nutritional status of preschool children: a cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*. 7;23 (1):51. PMID: 36611154.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Pendidikan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta

Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan
Prilaku Kesehatan. 2014.