



## Sosialisasi Gizi Seimbang untuk Anak Usia Dini yang Sehat dan Ceria

Sri Widaningsih<sup>1\*</sup>, Deswita Supriyatni<sup>2</sup>, Yudha Al-Farisi<sup>3</sup>, Muhammad Yusuf Nursyamsi<sup>4</sup>, Suhada<sup>5</sup>.

<sup>1,2,3,4,5</sup> Sekolah Tinggi Keguruan Ilmu Pendidikan Pasundan, Indonesia

Email Penulis: [wsrik.bun79@gmail.com](mailto:wsrik.bun79@gmail.com)<sup>1</sup>, [deswita291284@gmail.com](mailto:deswita291284@gmail.com)<sup>2</sup>, [yusufnursyamsi27@gmail.com](mailto:yusufnursyamsi27@gmail.com)<sup>3</sup>, [yudha.alfarisi@gmail.com](mailto:yudha.alfarisi@gmail.com)<sup>4</sup>, [suhadayuda22@gmail.com](mailto:suhadayuda22@gmail.com)<sup>5</sup>.

\*Koresponden penulis

### Info Artikel

**Diajukan:** 24 Januari 2024

**Diterima:** 25 Januari 2024

**Diterbitkan:** 31 Januari 2024

### Keyword:

Socialization, Nutrition, Early Childhood, Healthy, Cheerful

### Kata Kunci:

Sosialisasi, Gizi, Anak Usia Dini, Sehat, Ceria.

### Abstract

Early Age Children (EAC) are children aged 0 to 6 years, whether served or not served by educational institutions. The EAC educational institutions that serve them are Early Childhood Education (ECE) and/or similar. RA is a type of educational institution that provides services for EAC under the guidance of the Ministry of Religion. The activity process carried out by RA is the same as the services of other ECE institutions, namely carrying out EAC development in a holistic, integrative manner. One of the developments is health and nutrition. Health and nutrition are very important things to be developed optimally by both schools and teachers, this is because the program is part of the BOS budgeting program, which is directed at organizing health activities and providing balanced nutrition and hygiene. This is the background for implementing balanced nutrition socialization activities for healthy and cheerful EAC. The method taken was a direct outreach agenda to RA teachers in the North Cimahi area. The activities consist of several stages including surveying the activity location, coordinating with related parties, preparing tools and materials, preparing the location and time, team coordination, and implementation and evaluation. All steps were implemented well, and in the end, after the discussion, the teachers felt they knew more and had increased their knowledge about balanced nutrition for EAC.

### Abstrak

Anak Usia Dini (AUD) anak usia 0 sampai 6 tahun baik yang terlayani ataupun yang tidak terlayani oleh lembaga pendidikan. Lembaga pendidikan AUD yang melayani mereka adalah Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dan atau sejenisnya. RA adalah salah satu jenis lembaga pendidikan yang melakukan pelayanan bagi AUD di bawah binaan Kementerian Agama. Proses kegiatan yang dilakukan RA sama dengan layanan lembaga PAUD lainnya yaitu melaksanakan pengembangan AUD secara Holistik Integratif. Salah satu pengembangannya adalah kesehatan dan gizi. Kesehatan dan gizi merupakan hal yang sangat penting dikembangkan secara maksimal baik oleh sekolah maupun guru, hal ini karena program tersebut ada dalam program penganggaran dana BOS yaitu yang diarahkan untuk penyelenggaraan kegiatan kesehatan, pemberian gizi seimbang dan kebersihan. Hal tersebutlah yang melatarbelakangi terlaksananya kegiatan sosialisasi gizi seimbang untuk AUD yang sehat dan ceria. Adapun metode yang diambil adalah dengan agenda sosialisasi langsung kepada guru-guru RA di wilayah Cimahi Utara. Adapun kegiatannya terdiri dari beberapa tahapan diantaranya survei tempat kegiatan, koordinasi dengan pihak terkait, menyiapkan alat dan bahan, menyiapkan tempat dan waktu, koordinasi tim dan pelaksanaan serta evaluasi. Semua langkah sudah terlaksana dengan baik, diakhir setelah terjadi diskusi guru-guru merasa lebih banyak tahu dan meningkat pengetahuannya tentang gizi seimbang untuk AUD.



## **PENDAHULUAN**

Anak Usia Dini (AUD) adalah anak yang berada pada rentang usia 0 – 6 tahun, baik yang terlayani maupun yang tidak terlayani di lembaga pendidikan anak usia dini (Undang Undang No 20, 2003). Yuliani Sujiono menyatakan bahwa anak usia dini adalah anak yang baru dilahirkan hingga usia 6 tahun (Sujiono, 2014). Usia ini merupakan usia yang sangat menentukan bagi pembentukan karakter dan kepribadian anak serta kemampuan intelektualnya. Sementara itu menurut *The National Association for The Education of Young Children (NAEYC)*, anak usia dini adalah anak yang berada dalam rentang usia 0-8 tahun. Menurut definisi ini anak usia dini adalah kelompok yang sedang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan (Nugraha et al., 2018).

Pelayanan anak usia dini untuk mampu menumbuhkan dan mengembangkan seluruh potensinya adalah jalur Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). PAUD adalah upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rancangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut (Permendikbud no 137, 2014).

AUD memiliki berbagai karakteristik yang harus dikembangkan secara maksimal, diantaranya 1) bersifat unik, 2) berada pada masa potensial, 3) spontan, 4) cenderung ceroboh dan kurang perhitungan, 5) aktif dan energik, 6) egosentris, 7) memiliki rasa ingin tahu yang kuat, 8) berjiwa petualang, 9) memiliki imajinasi dan fantasi yang tinggi, 10) mudah frustrasi, 11) perhatiannya pendek (Permendikbud Nomor 146, 2014). Seluruh karakteristik tersebut harus mampu dikembangkan secara maksimal di lembaga yang sesuai, salah satunya di PAUD dan sejenisnya seperti Raudhatul Athfal (RA).

RA merupakan lembaga layanan pendidikan anak usia dini di bawah binaan kementerian agama. Tugas utamanya adalah memberikan pendidikan yang optimal untuk anak di rentang usia dini agar mampu tumbuh dan berkembang secara holistik. Pengembangan AUD secara Holistik Integratif adalah: a. terpenuhinya kebutuhan esensial anak usia dini secara utuh meliputi kesehatan dan gizi, rangsangan pendidikan, pembinaan moral emosional dan pengasuhan sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai kelompok umur. Kesehatan dan gizi merupakan hal yang sangat penting dikembangkan secara maksimal, sekolah dalam hal ini guru sebagai pelaksana di lapangan harus memiliki pengetahuan dan kemampuan yang memadai untuk bisa mencukupi pemenuhan gizi seimbang AUD sehingga anak bisa sehat, cerdas dan ceria.

Gizi adalah zat-zat pembangun tubuh manusia dalam rangka mempertahankan dan memperbaiki jaringan-jaringan agar fungsi tubuh dapat berjalan sebagaimana mestinya. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan



kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip/pilar gizi seimbang(Setiyowati, 2022).

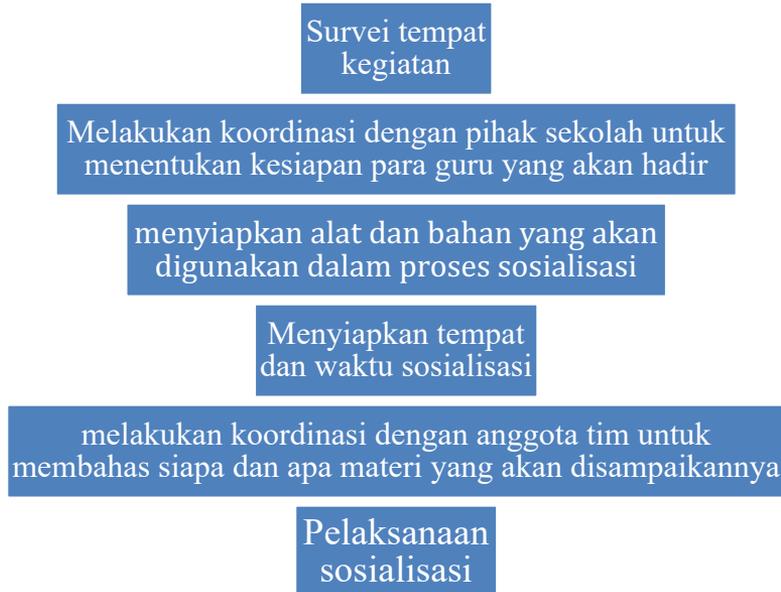
Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal(Pedoman Gizi Seimbang, 2014). Gizi seimbang di Indonesia divisualisasikan dalam bentuk tumpeng gizi seimbang (TGS) yang sesuai dengan budaya Indonesia(Auliana, 2019). Prinsip gizi seimbang harus diterapkan sejak anak usia dini.

Guru harus menyadari akan arti penting pemenuhan gizi seimbang untuk AUD. Apalagi dewasa ini ada program pemerintah melalui bantuan dana Bantuan Operasional Sekolah (BOS) yang menganggarkan langsung dana untuk membantu pemenuhan gizi seimbang anak-anak di setiap lembaga. Maka gizi seimbang seperti apa yang baik untuk anak dan mampu membantu anak dalam masa tumbuh kembangnya dapat maksimal dan sesuai kebutuhan asupannya. Untuk meningkatkan pengetahuan guru tentang gizi seimbang maka kami tim dosen dari STKIP pasundan merasa perlu berbagi informasi tentang gizi seimbang bagi AUD melalui kegiatan sosialisasi tentang gizi seimbang untuk anak usia dini yang sehat dan ceria.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan oleh tim dosen STKIP pasundan Cimahi dalam bentuk sosialisasi kepada guru-guru RA yang berada di wilayah Cimahi Utara dengan tema “Sosialisasi Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini yang Sehat dan Ceria”. Metode yang digunakan adalah 1) ekspositori melalui penyampaian materi secara langsung oleh nara sumber, 2) diskusi dan Tanya jawab, dimana para nara sumber yang ada memberi kesempatan kepada seluruh peserta untuk bisa bertanya tentang hal-hal yang sudah dipaparkan. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk membantu guru-guru dalam memahami secara mendalam tentang keperluan pemenuhan gizi seimbang bagi AUD.

Metode pelaksanaan kegiatan sosialisasi dilakukan dalam beberapa tahapan, diantaranya:



Gambar 1. Tahapan proses sosialisasi(Acesta, 2023)

Proses kegiatan sosialisasi ini dilakukan dalam 2 tahapan proses yaitu:

1. Implementasi kegiatan

Proses pelaksanaan sosialisasi dilaksanakan pada hari kamis, tanggal 18 januari 2024, bertempat di RA Ya-Ibna yang berada di wilayah Cimahi Utara, dengan peresta dari unsur guru RA yang tergabung dalam Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) di wilayah Cimahi Utara dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 80 orang.

Adapun kegiatan sosialisasi ini di isi dengan materi seputar pemberian gizi seimbang untuk anak. Setelah pemberian materi selesai para nara sumber tidak lupa melaksanakan agenda diskusi dan Tanya jawab dengan seluruh peserta yang merasa belum puas dengan paparan materi dari para nara sumber.

2. Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilaksanakan dengan tujuan untuk melihat efektivitas kegiatan PKM yang telah dilaksanakan dalam acara sosialisasi Gizi seimbang untuk anak usia dini yang sehat dan ceria. Selain itu juga untuk proses penyelesaian laporan yang harus diselesaikan dan dilaporkan ke pihak LPPM STKIP Pasundan dan yang paling utama untuk menyelesaikan luaran berupa publish di jurnal(Maryumi et al., 2022).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta yang menjadi sasaran program pengabdian kepada masyarakat kali ini adalah para guru RA/PAUD yang tergabung dalam organisasi IGRA se-wilayah Cimahi Utara Kota Cimahi Provinsi Jawa Barat. Jumlah total yang hadir pada acara sosialisasi tersebut adalah 80 orang guru dan kepala sekolah.

Alasan pelaksanaan sosialisasi gizi seimbang ini ke kalangan guru RA adalah seiring dengan adanya anggaran dari dana BOS yang diarahkan untuk penyelenggaraan kegiatan kesehatan, pemberian gizi seimbang dan kebersihan. Sehingga dalam hal ini seluruh guru RA umumnya PAUD wajib memiliki pemahaman yang memadai untuk mengimplementasikan program tersebut, terutama program pemberian gizi seimbang bagi AUD(Permenristekdikti, 2022).

Adapun pelaksanaan sosialisasi ini terdiri dari beberapa langkah diantaranya(Acesta, 2023):

1. Survei tempat kegiatan  
Survei dilakukan untuk efektivitas kegiatan yang akan di adakan, di lihat dari kebutuhan dari program yang akan dilaksanakan dan ketepatan wilayah yang dapat terjangkau oleh semua peserta dan tak kalah pentingnya juga adalah tempat memadai dan representatif bisa menampung peserta sejumlah yang telah di data pengurus.
2. Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan kesiapan para guru yang akan hadir .  
Koordinasi dilakukan dengan pihak sekolah yang akan ditempati, melihat tingkat kesiapan, dan representasi dari jarak dan lokasi yang sesuai dengan ketersebaran peserta yang ada, sehingga tempat bisa dijangkau oleh semua peserta yang akan hadir.
3. Menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dalam proses sosialisasi.  
Pada proses kegiatna tentunya memerlukan alat, dan media yang dapat membantu proses sosialisasi, untuk itu para peserta PKM berkoordinasi dengan penyelenggara program dari pihak pengurus IGRA dan juga sekolah yang menjadi tempat kegiatan. Dari hasil diskusi dengan seluruh pihak ada beberapa alat yang dibutuhkan diantaranya: laptop, LCD proyektor dan pointer yang akan di pergunakan dalam proses sosialisasi. Para peserta juga tidak lupa menyiapkan spanduk yang mencantumkan tema dan para narasumber yang akan mengiusi acara sosialisasi tersebut. Selain itu juga anggota PKM juga menyiapkan konsumsi ala kadarnya untuk kelancaran acara tersebut.
4. Menyiapkan tempat dan waktu sosialisasi  
Penyiapan tempat dan waktu sepenuhnya diserahkan kepada pihak pengurus IGRA, dan hasill akhirnya acara sosialisasi ini di sesuaikan dengan acara rapat koordinasi bulanan IGRA dan para anggota, adapun

waktu dan tempatnya mereka putuskan dengan pertimbangan yang matang yaitu pada hari kamis, tanggal 17 Januari 2024 di RA Ya-Ibna

5. Melakukan koordinasi dengan anggota tim PKM ataupun tim IGRA. Koordinasi dilakukan dalam dua bagian yang berbeda; koordinasi pertama dilakukan antar anggota PKM untuk membahas materi yang akan disampaikan dalam acara sosialisasi, siapa dan materi apa yang akan di bawaan, koordinasi yang kedua adalah antara anggota PKM dengan para pengurus IGRA untuk membahas seluruh persiapan acara sosialisasi. Dan acara koordinasi ini terselenggarakan dalam 2 waktu yang berbeda. Untuk acara koordinasi dengan tim PKM diselenggarakan pada hari Rabu tanggal 27 Desember 2023, sedangkan acara koordinasi dengan tim IGRA dilaksanakan pada hari kamis tanggal 4 Januari 2024
6. Pelaksanaan sosialisasi  
Pelaksanaan sosialisasi sesuai dengan kesepakatan bersama dilaksanakan pada hari kamis tanggal 17 Januari 2024, bertempat di RA Ya-Ibna dengan agenda acara yang telah disepakati bersama yaitu:
  - a. Pembukaan oleh pembawa acara
  - b. Pembacaan Ayat Suci al-Quran oleh salah satu guru
  - c. Dilanjutkan dengan menyanyikan lagi mars IGRA
  - d. Acara di buka oleh sambutan dari ketua K3RA, IGRA, Pengawas dan Ketua K3RA kota Cimahi sekaligus tua rumah acara
  - e. Acara inti yaitu “Sosialisasi Gizi Seimbang untuk Anak Usia Dini yang Sehat dan Ceria”
  - f. Doa dan Penutup
  - g. Ramah tamah.

Seluruh rangkaian kegiatan yang sudah terselenggara sudah sesuai dengan langkah yang dirancang dalam metode penyelenggaraan kegiatan PKM, untuk mengefektivitasan kegiatan PKM ini maka tim melaksanakan evaluasi(Maryumi et al., 2022). Evaluasi dilakukan terhadap seluruh langkah proses yang sudah dirancang, dan dari hasil evaluasi yang ada semuanya sepakat bahwa acara sosialisasi berjalan dengan baik dan lancar, namun ada sedikit masukan dari pihak IGRA kedepan agenda seperti ini bisa lebih sering dilaksanakan dengan ,ateri yang tidak terlalu banyak dan disesuaikan dengan kebutuhan lapangan.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan Sosialisasi gizi seimbang untuk anak usia dini yang sehat dan ceria harus dilaksanakan seiring dengan adanya penganggaran dana BOS untuk penyelenggaraan kegiatan kesehatan, gizi seimbang dan kebersihan, maka adanya acara sosialisasi ini menjadi sangat bermanfaat terutama untuk para guru RA yang secara langsung harus terus meningkatkan pemahaman tentang



pengetahuan gizi seimbang untuk anak usia dini di setiap lembaga penyelenggara PAUD. Acara sudah terlaksana dengan baik sesuai dengan tahapan yang sudah dirancang dan disepakati bersama tim. Dan akhri dari kegiatan ini adalah evaluasi dan hasil evaluasi bisa terlihat bahwa kegiatan ini efektif dan bermanfaat untuk peningkatan pengetahuan dan pemahaman para guru RA. Sebagai tuntutan akhir agenda PKM maka agenda kegiatan harus dilaporkan dan di jadikan artikel untuk bisa dipublikasikan,

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih bisa disampaikan kepada LPPM STKIP Pasundan yang telah memberi kesempatan kepada tim PKM untuk bisa melaksanakan kegiatan ini, tidak lupa terima kasih banyak untuk tim dari IGRA, K3RA, pengawas dan Ketua K3RA serta para guru RA di wilayah Cimahi Utara Kota Cimahi yang telah mendukung sehingga acara PKM ini dapat terselenggara dengan baik dan lancar tanpa rintangan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Acesta, A. (2023). Penyuluhan perkembangan dan tantangan peserta didik usia pendidikan dasar pada Abad 21. *Abdimas Siliwangi*, 6(3), 771–779.  
<https://doi.org/10.22460/as.v6i3.21233>
- Auliana, R. (2019). Gizi Seimbang Dan Makanan Sehat Untuk Anak Usia Dini. *Journal of Nutrition and Food Research*, 2(1), 1–12.  
<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/rizqie-auliana-dra-mkes/gizi-seimbang-dan-makanan-sehat-untuk-anak-usia-dini.pdf>
- Maryumi, Wally Acani, Hastati, Harni, W., Suriyati, Rumbia, N., Warti Ode, W., Rusiana, Nurhayani, Yusuf Herliany, Y. O., Febrianty, L., Rizadman, D., & Rahia. (2022). Sosialisasi Pentingnya Peran Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi pada Anak Usia Dini di TK Terpadu Rejo Sari. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(2), 3622–3627.
- Undang Undang No 20, Pub. L. No. No 20, 26 (2003). <https://doi.org/->  
Nugraha, A., Ritayani, U., Siantiyani, Y., & Maryati, S. (2018). Pedoman Pengelolaan Pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini. *Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(021), 50.
- Permendikbud no 137. (2014). Permendikbud 137 Tahun 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia*, 1–76.  
<https://portaldik.id/assets/upload/peraturan/PERMEN KEMENDIKBUD Nomor 137 Tahun 2014 STANDAR NASIONAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI.pdf>
- Permendikbud Nomor 146. (2014). *Kurikulum 2013 PAUD* (146).
- Permenristekdikti. (2022). Petunjuk Teknis Pengelolaan Dana Bantuan Operasional Penyelenggaraan Pendidikan Anak Usia Dini, Bantuan Operasional Sekolah, Dan Bantuan Operasional Penyelenggaraan Pendidikan Kesetaraan. *Gastronomia Ecuatoriana y Turismo Local*, 1(69), 5–24.
- Pedoman Gizi Seimbang, Pub. L. No. NOMOR 41 TAHUN 2014, 1 (2014).
- Setiyowati, E. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Pada Masa Pandemi di Sekolah Dasar Negeri 2 Kalibagor Kabupaten Banyumas. *Journal of Bionursing*, 4(2), 122–134.  
<https://doi.org/10.20884/1.bion.2022.4.2.143>



Sujiono, Y. N. (2014). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini* (Bambang Sarwiji (ed.); 9th ed.). PT Indeks. [https://doi.org/-](https://doi.org/)