

**EDUKASI DAN PENDAMPINGAN ORANGTUA DALAM
PEMBUATAN VARIASI BEKAL SEHAT BAGI ANAK USIA DINI
DI TK AS-SA'ADAH DESA PURBATUA KOTA
PADANGSIDIMPUAN**

Lena Juliana Harahap¹, Nurhanifah Siregar², Eva Yusnita Nasution³

^{1,2,3}STIKes Darmais Padangsidimpuan, Padangsidimpuan, Indonesia

E-mail Author: lenajulianahrp@gmail.com

Nurhanifahsiregar90@gmail.com

evayusnitanasution@gmail.com

ABSTRAK

Pemahaman orang tua terhadap prinsip gizi seimbang masih rendah, sehingga bekal anak lebih banyak didominasi karbohidrat dengan protein dan serat yang kurang. Kondisi ini dipengaruhi keterbatasan ekonomi, wawasan gizi yang minim, serta variasi pangan lokal yang terbatas. Penelitian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam penyusunan bekal sehat berbasis gizi seimbang melalui edukasi dan pelatihan pemanfaatan bahan pangan lokal. Subjek penelitian adalah 35 orang tua murid TK As-Sa'adah Desa Purbatua yang memiliki anak usia 4–6 tahun. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimen one group pre-test post-test melalui tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan edukasi dan pelatihan, serta evaluasi. Instrumen berupa kuesioner pengetahuan gizi dan lembar observasi keterampilan pengolahan pangan lokal. Hasil pre-test menunjukkan 38,4% peserta menjawab benar, meningkat signifikan menjadi 94,2% pada post-test. Selain itu, seluruh peserta (100%) mampu mengolah bahan pangan lokal menjadi menu bekal sehat yang menarik dan disukai anak-anak. Peningkatan pengetahuan sebesar 55,8% menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan pengolahan pangan lokal efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan orang tua. Kesimpulan penelitian ini adalah program edukasi gizi berbasis pangan lokal layak direplikasi di wilayah lain untuk mendukung ketahanan pangan keluarga dan percepatan penurunan stunting.

Kata Kunci: Gizi seimbang, Bekal sehat, Pangan lokal, Stunting

Abstract

Parents' understanding of balanced nutrition principles remains limited, leading to children's lunch boxes being dominated by carbohydrates with insufficient protein and fiber. This condition is influenced by economic constraints, limited nutritional knowledge, and a lack of diverse local food sources. This study aims to improve parents' knowledge and skills in preparing balanced nutritious lunch boxes through nutrition education and training on the utilization of local food ingredients. The subjects were 35 parents of kindergarten students at TK As-Sa'adah, Purbatua Village, who had children aged 4–6 years. The study employed a pre-experimental one group pre-test post-test design, conducted in three stages: preparation, implementation of education and training, and evaluation. Instruments included a nutrition knowledge questionnaire and an observation sheet for local food processing skills. The pre-test results showed that only 38.4% of participants answered correctly, which significantly increased to 94.2% in the post-test. Moreover, all participants (100%) were able to process local food into healthy, attractive, and child-preferred lunch menus. The knowledge

improvement of 55.8% demonstrates that nutrition education and training on local food processing effectively enhanced parents' understanding and skills. This study concludes that community-based nutrition education programs are feasible to be replicated in other regions to support household food security and accelerate stunting reduction.

Keywords: *Balanced nutrition, healthy lunch box, local food, stunting*

1. PENDAHULUAN

Pemenuhan gizi seimbang pada anak usia dini merupakan salah satu faktor penentu tumbuh kembang yang optimal sekaligus pencegahan dini terhadap masalah gizi kronis, termasuk stunting. Realitas di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua masih kurang memahami prinsip gizi seimbang. Hal ini tercermin dari penyediaan bekal anak yang dominan karbohidrat, dengan asupan protein dan serat yang relatif rendah. Pola konsumsi yang tidak ideal tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain keterbatasan ekonomi keluarga, rendahnya literasi gizi, serta keterbatasan variasi pangan lokal yang mudah diakses (Kemenkes RI, 2023).

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 memperlihatkan bahwa prevalensi stunting nasional masih 21,5%, sementara di Sumatera Utara mencapai 22,7% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Fakta ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif dan praktis, khususnya pada orang tua anak usia dini, untuk memperbaiki pola konsumsi keluarga. Bekal sehat yang memenuhi

kaidah gizi seimbang dapat menjadi salah satu strategi sederhana namun berdampak signifikan dalam mendukung tumbuh kembang anak serta mengurangi risiko stunting (Purba & Siregar, 2022).

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di TK As-Sa'adah Desa Purbatua dilaksanakan sebagai bentuk intervensi untuk menjawab permasalahan tersebut. Kegiatan dirancang agar orang tua memperoleh pemahaman tentang gizi seimbang sekaligus keterampilan mengolah pangan lokal menjadi menu bekal sehat yang menarik bagi anak. Edukasi diberikan melalui materi interaktif dengan narasumber tenaga gizi, sementara pelatihan dilakukan secara praktik langsung menggunakan bahan pangan sederhana seperti tempe, tahu, ubi, dan pisang. Dengan pendekatan ini, kegiatan diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk kebiasaan positif dalam penyediaan makanan anak (Lestari & Dewi, 2021).

Solusi yang ditawarkan melalui PkM ini meliputi beberapa aspek utama. Pertama, peningkatan literasi gizi orang

tua melalui edukasi yang sistematis dan mudah dipahami. Kedua, penguatan keterampilan praktis dalam mengolah bahan pangan lokal agar tetap terjangkau secara ekonomi dan sesuai selera anak. Ketiga, pendampingan pembuatan menu sehat sehingga orang tua mampu merancang bekal bergizi dengan memanfaatkan bahan yang tersedia di lingkungan sekitar. Keempat, evaluasi melalui pre-test dan post-test untuk mengukur efektivitas intervensi, baik dari sisi peningkatan pengetahuan maupun keterampilan (Rahmawati et al., 2020).

Pendekatan berbasis pangan lokal tidak hanya relevan dengan kondisi sosial-

ekonomi masyarakat, tetapi juga sejalan dengan kebijakan pemerintah dalam percepatan penurunan stunting dan penguatan ketahanan pangan keluarga (WHO, 2022). Oleh karena itu, kegiatan PkM ini diharapkan menjadi model pemberdayaan masyarakat yang dapat direplikasi di wilayah lain.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah menganalisis efektivitas edukasi gizi dan pelatihan pemanfaatan pangan lokal dalam meningkatkan pengetahuan serta keterampilan orang tua dalam penyediaan bekal sehat anak usia dini.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan PkM ini menggunakan desain **pra-eksperimen one group pre-test post-test** dengan melibatkan 35 orang tua murid TK As-Sa'adah Desa Purbatua sebagai mitra. Tahapan kegiatan terdiri atas persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan pada 20 Juni 2025 melalui koordinasi dengan pihak sekolah untuk menyepakati jumlah peserta dan dukungan fasilitas, kemudian pada 26 Juni 2025 dilaksanakan pendataan awal menggunakan kuesioner dan wawancara singkat mengenai kebiasaan bekal anak, pengetahuan gizi, dan kendala orang tua,

yang menunjukkan sebagian besar anak masih membawa bekal instan. Tahap pelaksanaan dimulai dengan sosialisasi pada 3 Juli 2025 untuk menjelaskan manfaat gizi seimbang dan rangkaian program, dilanjutkan penyuluhan pada 2 Agustus 2025 mengenai prinsip gizi seimbang dan peran bekal sehat dalam pencegahan stunting, serta pelatihan praktik pengolahan bahan pangan lokal yang dilaksanakan pada 23–24 Agustus 2025. Pelatihan ini berfokus pada pemanfaatan bahan sederhana seperti tempe, tahu, ubi, dan pisang menjadi menu bekal sehat yang menarik, bervariasi, dan sesuai kebutuhan gizi anak.

Partisipasi mitra terlihat sejak awal melalui pengisian kuesioner, keterlibatan aktif dalam sosialisasi, penyuluhan, serta praktik pelatihan. Pihak sekolah berperan sebagai fasilitator dengan menyediakan sarana prasarana dan mendukung komunikasi antara tim pelaksana dan orang tua. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test serta observasi hasil praktik, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan orang tua dari 38,4% menjadi 94,2% dan 100% peserta mampu menghasilkan menu bekal sehat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Persiapan

Tahap persiapan kegiatan PkM merupakan bagian yang krusial karena menentukan efektivitas pelaksanaan di lapangan. Kegiatan diawali dengan koordinasi internal tim dan pihak TK As-Sa'adah guna memastikan dukungan penuh dari sekolah serta keterlibatan seluruh orang tua. Pada tahap ini, tim melakukan analisis kebutuhan melalui diskusi dengan kepala sekolah dan guru untuk mengidentifikasi permasalahan utama, yaitu rendahnya pengetahuan gizi orang tua serta kebiasaan anak membawa bekal instan. Identifikasi kebutuhan ini penting karena menurut Rukmi Octaviana et al. (2021), perencanaan yang berbasis

sesuai kriteria gizi dan selera anak. Untuk menjaga keberlanjutan, sekolah berkomitmen memajang menu bekal sehat mingguan di kelas sebagai panduan orang tua, serta mendorong terbentuknya komunitas kecil antar orang tua untuk berbagi pengalaman. Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan dampak jangka pendek tetapi juga dapat berlanjut sebagai upaya kolektif mendukung peningkatan gizi anak dan percepatan penurunan stunting di Desa Purbatua.

kebutuhan nyata mitra akan meningkatkan keberterimaan program di masyarakat.

Selain koordinasi, tahap persiapan juga mencakup penyusunan instrumen penelitian berupa kuesioner pre-test dan post-test, modul edukasi, serta buku pedoman menu bekal sehat berbasis pangan lokal. Modul dirancang dengan bahasa sederhana, berisi prinsip gizi seimbang, kebutuhan gizi anak usia dini, contoh variasi menu sehat, serta tips penyusunan bekal yang menarik. Peralatan sederhana untuk praktik seperti kompor, wajan, pisau, dan alat penyaji juga dipersiapkan agar kegiatan dapat berlangsung interaktif. Menurut Chusniah Rachmawati (2019), pengetahuan yang dikombinasikan dengan keterampilan praktis akan lebih mudah ditransfer jika

didukung media pembelajaran yang sesuai.

Tahap persiapan ini memastikan seluruh aspek teknis dan substansi kegiatan dapat berjalan efektif. Hal ini sesuai dengan prinsip promosi kesehatan yang menyatakan bahwa keberhasilan intervensi sangat ditentukan oleh kesiapan sumber daya dan instrumen (Notoatmodjo, 2022). Dengan demikian, kegiatan PkM sudah dipersiapkan secara komprehensif untuk menjawab permasalahan prioritas mitra.

2) Pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan dimulai dengan pembukaan dan sambutan kepala sekolah, kemudian dilanjutkan dengan pengisian pre-test oleh peserta. Hasil pre-test memperlihatkan hanya 38,4% peserta yang mampu menjawab benar pertanyaan terkait gizi seimbang, sementara 61,6% menjawab salah. Data ini menunjukkan rendahnya pemahaman orang tua mengenai penyusunan bekal sehat. Kondisi ini sejalan dengan laporan Kementerian Kesehatan (2022) yang menyebutkan bahwa pengetahuan gizi masyarakat Indonesia masih bervariasi dan sering kali kurang memadai.

Selanjutnya, narasumber menyampaikan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang pada bekal anak usia dini. Materi edukasi meliputi konsep dasar gizi seimbang, fungsi zat gizi,

pentingnya protein dan serat, serta peran bekal sehat dalam mencegah stunting. Penyuluhan dilakukan secara interaktif, diiringi dengan sesi diskusi. Beberapa peserta menyampaikan masalah sehari-hari, seperti anak yang sulit makan, memilih makanan, serta kecenderungan menyukai makanan jajanan kemasan. Sesi diskusi ini penting karena memberi ruang bagi orang tua untuk berbagi pengalaman dan menjadi bahan pertimbangan dalam mencari solusi praktis.

Kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan praktik pengolahan pangan lokal yang dilaksanakan pada 23–24 Agustus 2025 pukul 09.00–12.00 WIB. Peserta dilatih mengolah bahan sederhana seperti tempe, tahu, ubi, dan pisang menjadi menu sehat, variatif, dan menarik. Hasil praktik menunjukkan kreativitas orang tua dalam memodifikasi bahan pangan lokal menjadi makanan yang disukai anak, misalnya nugget tempe, perkedel tahu, ubi goreng sehat, dan pisang kukus dengan sayuran. Menurut Dewi (2017), metode demonstrasi sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan peserta karena mereka terlibat langsung dalam proses praktik. Hal ini diperkuat oleh temuan Mulyati (2021) dan Rina et al. (2020) yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis praktik akan menghasilkan dampak yang lebih signifikan dibandingkan ceramah semata.

Partisipasi aktif orang tua dalam pelatihan menjadi salah satu indikator keberhasilan. Antusiasme mereka terlihat dari kehadiran penuh, keterlibatan dalam diskusi, hingga keseriusan dalam praktik pengolahan pangan. Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2022) yang menegaskan bahwa perubahan perilaku gizi lebih mudah dicapai apabila sasaran diberi kesempatan belajar aktif melalui pengalaman langsung.

3) Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test, serta penilaian keterampilan praktik. Hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan, yaitu 94,2% peserta menjawab benar setelah diberikan edukasi dan pelatihan. Peningkatan sebesar 55,8% ini melampaui target minimal 80% yang ditetapkan sebelumnya. Tabel berikut merangkum hasil pre-test dan post-test.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Peserta

Aspek Penilaian	Pre-test Benar	Pre-test Salah	Post-test Benar	Post-test Salah
Rata-rata 20 soal	38,4%	61,6%	94,2%	5,8%

Selain peningkatan pengetahuan, evaluasi keterampilan juga menunjukkan hasil optimal. Seluruh peserta (100%) mampu mengolah bahan pangan lokal

menjadi bekal sehat sesuai prinsip gizi seimbang. Indikator keberhasilan lain tampak dari kehadiran peserta yang mencapai 100% dan tingginya antusiasme selama kegiatan. Hasil ini memperlihatkan bahwa program PkM tidak hanya menambah wawasan teoritis, tetapi juga meningkatkan keterampilan praktis orang tua dalam penyediaan bekal sehat.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rachmawati (2019) yang menyatakan bahwa peningkatan keterampilan erat kaitannya dengan peningkatan pengetahuan, serta diperkuat oleh penelitian Dewi (2017) dan Rina et al. (2020) yang menekankan efektivitas metode demonstrasi. Keberhasilan program juga sejalan dengan kebijakan pemerintah dalam percepatan penurunan stunting melalui pemberdayaan keluarga dan pemanfaatan pangan lokal (Kemenkes, 2022). Dengan demikian, kegiatan PkM ini tidak hanya berhasil mencapai tujuan jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga berpotensi memberikan dampak jangka panjang dalam pembentukan kebiasaan konsumsi sehat di rumah, yang pada gilirannya mendukung ketahanan pangan keluarga dan pencegahan stunting di Desa Purbatua.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di TK As-Sa'adah Desa Purbatua berhasil dilaksanakan dengan baik, ditunjukkan oleh peningkatan signifikan pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang dari 38,4% pada pre-test menjadi 94,2% pada post-test serta keterampilan seluruh peserta (100%) dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi bekal sehat yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Keberhasilan ini tidak hanya terlihat dari hasil tes, tetapi juga dari antusiasme, kehadiran penuh, dan keterlibatan aktif peserta selama pelaksanaan edukasi dan pelatihan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi gizi dan pelatihan praktik berbasis pangan lokal efektif dalam membentuk pemahaman sekaligus keterampilan yang dapat diterapkan di rumah sebagai upaya mendukung ketahanan pangan keluarga dan pencegahan stunting. Berdasarkan capaian tersebut, disarankan agar kegiatan serupa direplikasi di wilayah lain dengan menyesuaikan kebutuhan lokal serta dilakukan pendampingan berkelanjutan melalui sekolah dan komunitas orang tua sehingga pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh tidak hanya berhenti pada saat program, tetapi dapat terus berkembang dan memberi dampak jangka

panjang terhadap pola konsumsi sehat anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terimakasih banyak kepada Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains dan Teknologi (Kemendiknasaintek) yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini.

5. REFERENSI

- Dewi, I. (2017). *Efektivitas metode demonstrasi dalam meningkatkan keterampilan ibu rumah tangga dalam pengolahan pangan sehat*. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(1), 45–52.
- Jatmikowati, T., Utami, L., & Raharjo, S. (2023). *Edukasi gizi keluarga dan pemanfaatan pangan lokal untuk pencegahan stunting*. Jurnal Gizi Indonesia, 11(2), 101–110.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman percepatan penurunan stunting*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mulyati, S. (2021). *Metode pembelajaran partisipatif dalam pemberdayaan masyarakat bidang gizi*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9(3), 221–229.
- Notoatmodjo, S. (2022). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*.

Jakarta: Rineka Cipta.

Octaviana, R., Wahyuni, A., & Sari, P.
(2021). *Perencanaan program pemberdayaan masyarakat berbasis kebutuhan lokal*. Jurnal Abdimas, 5(2), 87–95.

Rachmawati, C. (2019). *Hubungan pengetahuan dengan keterampilan ibu dalam pemberian makanan bergizi pada anak*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 10(1), 55–62.

Rina, D., Santoso, A., & Putri, H. (2020). *Demonstrasi sebagai metode efektif dalam meningkatkan keterampilan gizi keluarga*. Jurnal Pengabdian Kesehatan, 4(2), 133–140.

6. DOKUMENTASI

