



Edukasi Gizi Seimbang dan Hidup Sehat Melalui Lokakarya Kreatif Makanan Sehat di RA Bakti Telang

***Balanced Nutrition Education and Healthy Living Through Creative
Healthy Food Workshops at RA Bakti Telang***

**Nurmala Lisdayana^{1*}, Siti Hakimah², Farid Zainur Rosyidin³,
Enung Siti Nurhidayah⁴, Raden Faridz⁵**

¹⁻⁵ Program Studi Teknologi Industri Pertanian, Fakultas Pertanian,
Universitas Trunojoyo Madura, Indonesia

Jalan Raya Telang, Kamal, Bangkalan, Jawa Timur
Korespondensi penulis: nurmala.lisdayana@trunojoyo.ac.id

Article History:

Received: March 15, 2025

Revised: March 30, 2025

Accepted: April 28, 2025

Published : April 30, 2025

Keywords: Nutrition Education,
Balanced Nutrition, Role of
Parents, Workshop

Abstract. *Education on balanced nutrition and healthy eating among young children is essential to support their physical and mental development. Balanced nutrition includes providing nutrients that meet daily needs with attention to food diversity. The role of parents in creating a healthy diet is very important, including in managing food presentation and consumption. This study aimed to assess the effectiveness of a nutrition education program through workshops held at RA Bakti Telang, Telang Indah Kamal Village. The program involved 85 children aged 4-6 years and 6 teachers, with interactive learning methods that included the use of posters, popup books and educational games. Analysis of the results showed that the children had an increased understanding of healthy food, with the highest scores reflecting excellent understanding. This activity not only raised awareness about the importance of nutrition, but also strengthened cooperation between parents and teachers in shaping healthy eating habits. Thus, the workshop proved effective in improving children's knowledge and positive attitudes towards nutritious food.*

Abstrak

Pendidikan mengenai gizi seimbang dan pola makan sehat di kalangan anak usia dini sangat krusial untuk mendukung perkembangan fisik dan mental mereka. Gizi seimbang mencakup penyediaan zat gizi yang memenuhi kebutuhan harian dengan memperhatikan keragaman makanan. Peran orang tua dalam menciptakan pola makan sehat sangat krusial, termasuk mengatur penyajian dan konsumsi makanan. Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas program edukasi gizi melalui lokakarya yang diadakan di RA Bakti Telang, Desa Telang Indah Kamal. Program ini melibatkan 85 anak berusia 4-6 tahun dan 6 guru, dengan metode pembelajaran interaktif yang mencakup penggunaan poster, buku popup, dan permainan edukatif. Hasil analisis menunjukkan bahwa anak-anak mengalami peningkatan pemahaman tentang makanan sehat, dengan skor tertinggi mencerminkan pemahaman yang sangat baik. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gizi, tetapi juga memperkuat kerjasama antara orang tua dan guru dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat. Dengan demikian, lokakarya ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap positif anak terhadap pola makan bergizi.

Kata kunci: Pendidikan Gizi, Gizi Seimbang, Peran Orang Tua, Lokakarya

1. LATAR BELAKANG

Anak usia dini adalah individu yang mengalami proses perkembangan yang fundamental untuk kehidupannya kelak. Anak usia dini mengalami perkembangan dan pertumbuhan fisik serta mental yang cukup banyak. Masa pertumbuhan mental, fisik, dan emosional terjadi dengan sangat pesat. Oleh sebab itu, guna mendukung proses pembelajaran

yang positif, maka pentingnya memberikan pemahaman yang tepat mengenai makanan sehat kepada anak-anak (Sukma Septiani *et al.*, 2021). Pendidikan tentang makanan sehat dan pola makan yang baik harus diberikan oleh guru di sekolah. Tujuannya agar anak-anak belajar untuk menghargai berbagai jenis makanan, sehingga mereka lebih memahami pentingnya memilih makanan sehat dan bermanfaat. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini dapat optimal jika kebutuhan gizi mereka terpenuhi, didukung oleh lingkungan yang baik, faktor genetik yang mendukung serta aktivitas fisik yang melibatkan anak bergerak aktif melalui permainan yang interaktif. Perbaikan pola makan diusia dini memiliki dampak langsung maupun tidak langsung terhadap kecerdasan dan kesehatan dimasa dewasa (Aeni dan Formen, 2023)

Kesehatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan anak. Ketika kesehatan anak terganggu, hal ini dapat mempengaruhi berbagai aspek perkembangan dan aktivitas yang dijalankannya. Untuk menjaga kesehatan anak, sangat penting untuk memperhatikan gizi dalam makanan yang mereka konsumsi. Status gizi yang baik menjadi salah satu penentu keberhasilan anak dalam proses belajar. Nutrisi yang buruk dapat menyebabkan masalah dalam konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar mereka (Aulina, 2018).

Nutrisi merupakan salah satu elemen penting yang mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan. Nutrisi terdapat berbagai zat gizi yang diperlukan, seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, dan air. Jika kebutuhan nutrisi pada anak tidak terpenuhi dengan baik, hal ini dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangannya. Secara global, data menunjukkan bahwa sekitar 1 dari 3 anak dibawah usia lima tahun mengalami malnutrisi, baik berupa kekurangan gizi (*undernourished*) maupun kelebihan berat badan (*overweighted*). Selain itu anak usia dini dengan status gizi yang baik cenderung memiliki perkembangan kognitif dan monotorik yang lebih baik (Bellandira Cholana dan Miranda, 2023)

Menurut (Aulia Chairani *et al.*, 2024)Makanan dapat dianggap sehat jika mengandung unsur-unsur gizi yang diperlukan oleh tubuh serta bebas dari bibit penyakit dan racun yang dapat merusak kesehatan. Secara umum makanan bergizi adalah makanan yang mengandung unsur-unsur yang dibutuhkan oleh tubuh dan memenuhi standar kesehatan, sehingga konsumsi makanan tersebut dapat mencegah penyakit atau keracunan. Selain itu banyak anak yang cenderung mengonsumsi jajanan ringan yang tidak jelas kandungan gizinya serta merusak tumbuh kembang anak (Ilhami, 2024). Tingginya angka kekurangan gizi yang terjadi pada anak-anak sangat mengkhawatirkan kementerian kesehatan mengklasifikasikannya ke dalam tiga kategori. Kategori yang pertama adalah indeks kekurangan gizi mencapai 17% melebihi batas yang ditetapkan oleh WHO sebesar 10%. Kategori kedua, yang mengacu pada tinggi

badan per usia, menunjukan angka kekurangan gizi yang masih tinggi yaitu 27,5%, sedangkan batas WHO adalah 20%. Trakhir kategori ketiga, yang mengukur indeks berat badan per tinggi badan, juga berada di atas batas WHO adalah 5% (Rianti *et al.*, 2023).

Gizi seimbang merujuk pada penyediaan zat gizi dalam bentuk dan jumlah yang memenuhi kebutuhan harian tubuh, dengan memperhatikan komposisi dan prinsip keragaman gizi. Ini juga mencakup aktivitas fisik, penghindaran lemak tidak sehat, dan menjaga kebiasaan makan yang baik (Inten & Permatasari, 2019). Peran orang tua sangat penting dalam menentukan kesukaan anak dan kemauan mereka untuk mencoba makanan baru. Orang tua menciptakan lingkungan meliputi asal, proses, penyajian, dan konsumsi makanan dalam keluarga. Orang tua memiliki peran yang besar dalam mengatur pola makanan yang baik, memberikan menu makanan sehat dan bergizi yang beragam guna meningkatkan kesadaran anak akan keragaman dan nutrisi makanan, serta mendukung gaya hidup sehat (Nurbiyati dan Wibowo, 2014).

Menurut (Syafdaningsih *et al.*, 2023) seorang guru yang menjadi teladan akan dipercayai dan dicontoh dalam setiap ucapan dan tindakan. Dalam proses pembelajaran, pengaruh guru jauh lebih besar dibandingkan dengan orang tua. Perkembangan anak pada masa keemasan sangat dipengaruhi oleh stimulasi yang efektif dapat membantu pertumbuhan fisik, sosial, dan emosional anak. Oleh karena itu penting untuk menyusun proses pembelajaran yang memperhatikan kebutuhan anak serta menggabungkan pembelajaran dalam aktivitas bermain. Kegiatan lokakarya ini bisa menjadi cara yang menyenangkan dan edukatif, yang juga melatih kekuatan otot, dan keterampilan sosial emosional. Melalui permainan anak tidak hanya belajar, tetapi juga manfaat fisik dan emosional yang krusial untuk perkembangan mereka (Jatmikowati *et al.*, 2023).

Lokakarya adalah program pelatihan yang fokus pada pengembangan monotorik, keterampilan, dan pengetahuan individu, menawarkan pengalaman praktis dalam waktu yang terbatas setiap kegiatan lokakarya mengangkat topik pelatihan keterampilan yang berbeda-beda, bertujuan untuk memperkenalkan konsep keterampilan baru dan memberikan pemahaman mendalam mengenai topik yang dibahas (Dian Anisa Raya *et al.*, 2024) Pelaksanaan kegiatan “edukasi gizi seimbang dan hidup sehat melalui lokakarya kreatif makanan sehat di Ra Bakti Telang” dalam program ini, anak-anak diharapakan bersikap interaktif dan partisipatif selama praktik pelatihan, sehingga manfaat dari ilmu yang diajarkan dapat dipahami dan dirasakan oleh setiap individu.

2. PERMASALAHAN MITRA

Di RA. Bakti Telang, terdapat beberapa permasalahan signifikan terkait pengelolaan kantin sehat dan halal yang perlu diatasi. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya pengetahuan dan keterampilan guru dalam menyusun menu yang sesuai dengan prinsip kesehatan dan kehalalan. Hal ini menciptakan kesenjangan dalam penyediaan makanan bergizi yang dapat mendukung pertumbuhan anak. Selain itu, pengelola kantin sering kali menghadapi kendala dalam menyediakan bahan makanan berkualitas yang memenuhi standar kesehatan. Tantangan lain muncul ketika mencoba melibatkan anak-anak dalam edukasi tentang pentingnya makanan sehat; anak-anak sering kali lebih tertarik pada makanan yang kurang bergizi. Oleh karena itu, strategi yang efektif perlu diimplementasikan untuk melibatkan orang tua dalam mendukung kantin ini, seperti mengadakan *share and care* atau seminar mengenai gizi seimbang. Dampak dari keberadaan kantin sehat dan halal sangat penting, karena dapat memengaruhi pola makan dan kesehatan anak secara positif. Namun, keberlanjutan kantin setelah program pendampingan menjadi tantangan tersendiri; penting untuk merencanakan langkah-langkah yang memastikan bahwa kantin dapat terus beroperasi secara mandiri dan efektif dalam jangka panjang.

3. METODE PENELITIAN

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di RA Bakti Telang yang berada di Desa Telang Indah Kamal, Kecamatan. Kamal, Kabupaten. Bangkalan. Adapun pelaksanaan kegiatan “edukasi gizi seimbang dan hidup sehat melalui lokakarya kreatif makanan sehat di RA Bakti Telang.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode lokakarya dengan pemberian media pembelajaran yang memberikan edukasi tentang makanan sehat, contoh makanan sehat, Dan beberapa tips hidup sehat dengan pendampingan oleh fasilitator. Mengingat bahwa sasaran kegiatan ini adalah anak-anak usia dini di tingkat TK (4-6 tahun), khususnya dalam memberikan informasi dan pengetahuan, digunakan alat seperti poster, *popup book*, dan poster tempel. Selain itu penyampaian materi juga dilakukan dengan bercerita dan bermain.

Dalam pendekatan cerita dan bermain bersama diharapkan anak-anak usia dini dapat rileks, berani, dan senang untuk bertanya, serta mampu mengemukakan dan menjawab pertanyaan, sehingga materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik sebagai dasar pengetahuan mereka. Kegiatan lokakarya dilaksanakan oleh Tim MBKM KKNT pada tanggal

14 November 2024. Dari pukul 08.00 hingga 10.00 Wib. Dengan jumlah siswa sebanyak 85 orang dengan melibatkan 6 orang Dewan Guru

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penting untuk membangun kebiasaan makan yang sehat pada anak yang melalui pendidikan gizi. Pendidikan gizi adalah proses pengajaran yang meliputi pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang mendukung pola makan yang sehat, bergizi. Dalam konteks ini sekolah memiliki peran dalam menerapkan pendidikan gizi dan menciptakan lingkungan yang mendorong orang tua untuk mengadopsi kebiasaan makan sehat. Pendidikan gizi yang diberikan sekolah efektif dalam mengubah pengetahuan dan sikap mereka terhadap makanan (Nurbiyati & Wibowo, 2014). Makanan bergizi memiliki peran penting bagi anak-anak di usia dini karena kualitas gizi yang baik berkontribusi pada pertumbuhan dan kesehatan mereka dimasa depan. Asupan gizi yang tidak sehat berkaitan dengan masalah kesehatan seperti kerusakan gigi, obesitas, dan penyakit jantung. Tujuan utama pendidikan gizi bagi anak usia dini adalah agar mereka memahami pentingnya makanan yang bergizi dan seimbang, dengan mendorong mereka untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan (Rianti *et al.*, 2023).

Pendidikan gizi sangat penting untuk membangun kebiasaan makanan yang sehat pada anak. Melalui pendidikan gizi, anak-anak dapat memahami pentingnya pola makan yang bergizi dan seimbang. Membangun gaya hidup sehat bagi anak-anak memerlukan pendekatan yang komprehensif, dimana pendidikan gizi, aktivitas fisik, dan lokakarya saling berhubungan. Ketiga elemen ini berperan penting dalam menciptakan kebiasaan yang baik dan mendukung pertumbuhan serta kesehatan anak. Lokakarya merupakan salah satu metode yang efektif untuk menyampaikan informasi, tidak hanya kepada anak-anak tapi juga kepada orang tua. Dengan melibatkan kedua pihak, lokakarya dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan makan sehat dirumah (Aulina, 2018).

Lokakarya yang dilaksanakan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, memberikan informasi tentang pentingnya gizi bagi pertumbuhan dan kesehatan anak. Mengembangkan keterampilan, mengajarkan orang tua dan anak bagaimana memilih serta menyiapkan makanan sehat, dan mendorong kolaborasi dengan memfasilitasi intraksi antara orang tua dan anak dalam proses belajar tentang gizi. Kegiatan dalam lokakarya diantaranya:

Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik

Poster Pola Makan Sehat (tumpeng gizi Seimbang)

Poster pola makan sehat, anak-anak akan diajak untuk melihat poster yang mengambarkan pola makan sehat pada anak. Mereka akan belajar mengenali tumpeng

makanan sehat sebagai simbol keberagaman gizi yang penting bagi tubuh, terdiri dari berbagai jenis makanan yang disusun dalam bentuk kerucut. Didalamnya terdapat beberapa komponen utama seperti karbohidrat, yang berasal dari nasi, atau umbi-umbian, sayuran yang kaya akan serat, serta sumber protein seperti daging, ikan, telur, tahu, dan tempe. Selain itu, buah-buahan juga ditambahkan sebagai sumber vitamin dan mineral. Piringku mencerminkan porsi seimbang dari setiap kelompok makanan, di mana setengah piring diisi dengan karbohidrat, sebagai sumber energi, dan satu perempat piring diisi dengan protein yang penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh.

Dalam upaya menjaga pola makan yang sehat, terdapat 10 pesan gizi seimbang yang harus diperhatikan, antara lain: pentingnya mengonsumsi beragam makanan, memperbanyak sayur, dan buah, serta memilih karbohidrat berkualitas. Selain itu, penting juga untuk membatasi asupan gula dan garam, menghindari lemak trans, dan memastikan hidrasi yang cukup dengan minum air. Kendali porsi makan dan aktivitas fisik rutin juga berkontribusi pada kesehatan tubuh, disamping perhatian terhadap kesehatan mental yang mempengaruhi pola makan. Untuk menilai berat badan anak, indeks massa tubuh (IMT) digunakan sebagai acuan, dengan kategori yang mencakup berat badan, dan obesitas yang juga mempertimbangkan usia dan jenis kelamin anak.

Poster Tingkatan Aktivitas Fisik

Poster tingkat aktivitas fisik, anak-anak akan diajak untuk melihat poster yang mengambarkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan pengeluaran energy. Dalam poster tersebut, disarankan untuk melakukan aktivitas fisik selama 30 menit, per hari, dengan total 150 menit per minggu, pada intensitas sedang. Gerakan yang bias dilakukan antara lain berjalan cepat, bersepeda, berenang, atau mengikuti aerobik. Aktivitas ini tidak hanya membantu menjaga kebugaran fisik, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan mental. Selain anak-anak juga dikenalkan dengan tingkat emosi yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik.

Emosi positif seperti semangat, kebahagiaan, dan kepuasaan seringkali meningkat setelah berolahraga, sebaliknya emosi negatif seperti stress, kecemasan, atau depresi dapat berkurang dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin. Dengan demikian menggabungkan aktivitas fisik yang teratur dengan kesadaran emosi dapat menciptakan keseimbangan yang baik untuk kesehatan secara keseluruhan.

Poster Masalah Gizi Pada Anak

Poster masalah gizi pada anak, yang nantinya anak-anak dan orang tua akan dikenalkan macam-macam masalah gizi pada anak seperti kekurangan nutrisi (*undernutrition*) dengan ciri-

ciri mata cembung, penurunan berat badan, pipi cekung, perut bengkak dan kurangnya lemak dan massa otot. Dan kelebihan nutrisi (*overnutrition*) dengan ciri-ciri obesitas/ kelebihan berat badan. Selain itu orang tua dan anak-anak akan dikenalkan cara mencegah masalah gizi pada anak dengan menjaga komposisi gula, garam dan mineral.

Poster Tempel Makanan Sehat Dan Tidak Sehat

Poster tempel makanan sehat dan tidak sehat, anak-anak diarahkan untuk bermain dan belajar. Mereka akan belajar mengelompokkan makanan menjadi kategori sehat dan tidak sehat. Terdapat poster tempel yang menggambarkan makanan sehat dan tidak sehat. Anak-anak dapat menempelkan gambar makanan pada poster sesuai dengan kategori yang benar. Ini akan melatih mereka dalam mengenali pilihan makanan.

Popup Book Isi Piringku

Popup book isi piringku, Anak-anak dapat membaca popup book yang menarik. Buku ini akan menjelaskan tentang makanan sehat dengan cara yang interaktif, menyajikan informasi melalui gambar dan cerita yang mudah dipahami. Anak-anak juga akan diajak untuk berdiskusi tentang pola makan sehat. Mereka dapat berbagi pengalaman mengenai makanan favorit mereka.

Takzi (Kotak Gizi Makanan Sehat Dan Tidak Sehat)

Kotak gizi makanan sehat dan tidak sehat, anak-anak dapat berpartisipasi dalam permainan interaktif dengan menggunakan kotak gizi yang berisi berbagai jenis makanan. Mereka akan belajar mengelompokkan makanan menjadi kategori sehat dan tidak sehat.

Makanan Sehat

Pembuatan makanan sehat nugget ikan lele

Pembuatan makanan sehat nugget ikan lele, anak-anak yang didampingi oleh orang tua masing-masing akan melihat resep memasak nugget ikan lele yang sehat. Mereka akan belajar tentang bahan-bahan yang digunakan dan cara membuatnya dengan sehat. Setelah itu, anak-anak akan diajak untuk mencicipi nugget ikan lele. Ini adalah kesempatan bagi mereka untuk merasakan langsung makanan sehat yang telah dipelajari. Anak-anak juga akan mendapatkan poster resep nugget ikan lele yang bisa mereka bawa pulang. Mereka diajak untuk mencoba membuatnya di rumah dengan bantuan orang tua.

Bumbu pecel khas nganjuk

Pembuatan bumbu pecel khas nganjuk, Pembuatan makanan sehat nugget ikan lele, anak-anak yang didampingi oleh orang tua masing-masing akan melihat resep memasak nugget ikan lele yang sehat. Mereka akan belajar tentang bahan-bahan yang digunakan dan cara membuatnya dengan sehat. Setelah itu, anak-anak akan diajak untuk mencicipi nugget ikan

lele. Ini adalah kesempatan bagi mereka untuk merasakan langsung makanan sehat yang telah dipelajari. Anak-anak juga akan mendapatkan poster resep nugget ikan lele yang bisa mereka bawa pulang. Mereka diajak untuk mencoba membuatnya di rumah dengan bantuan orang tua.

Menerapkan Hidup Sehat

Menerapkan cuci tangan yang baik dan benar

Menerapkan cuci tangan yang baik dan benar, anak-anak akan melihat poster tentang cara mencuci tangan yang benar. poster ini dilengkapi dengan gambar yang menunjukkan langkah-langkah yang tepat. Anak-anak dapat berpartisipasi dalam praktik mencuci tangan yang baik dan benar. Dengan bimbingan, anak-anak akan belajar cara mencuci tangan yang benar dan pentingnya menjaga kebersihan diri.

Menerapkan sikat gigi yang baik dan benar

Anak-anak akan melihat poster tentang cara sikat gigi yang baik dan benar. Poster ini dilengkapi dengan gambar yang menunjukkan langkah-langkah yang tepat. Anak-anak dapat berpartisipasi dalam praktik sikat gigi yang baik dan benar. Dengan bimbingan, mereka akan belajar cara yang benar dan pentingnya menjaga kebersihan gigi.

Peran guru sangat penting dalam pengembangan fisik dan mental anak. Guru membantu anak memahami pentingnya makanan sehat dan menciptakan kebiasaan baik, seperti mencuci buah dan sayur sebelum dikonsumsi. Pembelajaran yang bervariasi dan interaktif membuat anak lebih terlibat dan tidak cepat bosan. Kreativitas guru dalam menyajikan materi sangat diperlukan agar anak sangat senang belajar. Selain itu, penting bagi guru untuk memperhatikan lingkungan belajar agar menyenangkan. Pembelajaran tentang makanan bergizi harus dilakukan secara berulang agar anak lebih memahami dan mengingat informasi tersebut. Orang tua, terutama ibu juga berperan penting bagi orang tua tentang gizi dapat mempengaruhi kebiasaan makan anak. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dalam pendidikan anak mengembangkan pola makan yang baik sejak dini (Jatmikowati *et al.*, 2023).

Kolaborasi antara guru dan orang tua dalam mendidik anak tentang makanan bergizi sangatlah penting, karena dengan dukungan yang konsisten di rumah, anak akan lebih mudah menerapkan kebiasaan sehat yang diajarkan di sekolah. Pada pengabdian kepada masyarakat ini akan ditunjukkan bahwa dengan adanya lokarya membuat orang tua memiliki semangat dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak agar dapat berkembang. Berdasarkan upaya peningkatan pengetahuan tentang makanan sehat pada anak usia dini di Ra Bakti Telang sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Analisis Respon Orang Tua Mengenai Makanan Sehat

No	Indikator	Skor	Kategori
1	Apakah anak mengetahui apa itu makanan sehat	5	Sangat Baik
2	Apakah anak dapat menyebutkan contoh makanan sehat dan tidak sehat	4	Baik
3	Apakah anak dapat membedakan makanan sehat dan tidak sehat	3	Cukup
4.	Apakah anak mau makan makanan yang sehat seperti buah dan sayur	5	Sangat Baik
5.	Apakah anak aktif dan antusias terhadap makanan sehat selama berada di rumah.	4	Baik
6.	Selama kegiatan pengabdian ini dilakukan apakah anak anda memahami apa yang disampaikan	4	Baik

Tabel 1 analisis respon orang tua mengenai makanan sehat menunjukkan hasil analisis respon orang tua mengenai pemahaman anak tentang makanan sehat. Skor tertinggi (5) menunjukkan pemahaman yang sangat baik, sedangkan skor (3) menunjukkan pemahaman yang cukup. Secara keseluruhan, sebagian indikator menunjukkan kategori baik, menunjukkan bahwa anak memiliki pemahaman dan sikap positif terhadap makanan sehat. Dengan adanya kegiatan lokakarya memberikan manfaat meliputi: kesadaran yang meningkat, anak-anak dan orang tua lebih memahami pentingnya pola hidup sehat. Keterlibatan anak, menjadi lebih aktif dalam belajar tentang gizi dan kesehatan melalui kegiatan praktis. Serta membangun jaringan antar orang tua yang memiliki tujuan yang sama untuk menerapkan kebiasaan sehat.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan "edukasi gizi seimbang dan hidup sehat melalui lokakarya kreatif makanan sehat" di RA Bakti Telang berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pemahaman anak-anak mengenai pentingnya makanan sehat. Pelaksanaan kegiatan lokakarya yang menyentuh aspek pendidikan gizi, kebersihan, dan aktivitas fisik, tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membangun kebiasaan yang dapat membawa dampak positif bagi kesehatan anak di masa depan. Melalui kolaborasi antar sekolah, orang tua, dan anak, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat. Lokakarya ini menjadi langkah awal untuk membentuk generasi yang lebih sehat dan sadar akan pentingnya gizi dan kebersihan.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru di RA. Bakti Telang, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya. Dukungan yang telah di berikan dalam mengelola kantin sehat dan halal sangat berarti bagi kami. Kami juga menghargai partisipasi orang tua yang berperan penting dalam mendukung edukasi anak-anak mengenai makanan sehat. Melalui kerja sama ini, kami berharap dapat mengatasi berbagai tantangan dalam mewujudkan kantin yang bermanfaat bagi kesehatan dan pola makan anak-anak. Keberadaan kantin sehat dan halal diharapkan dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan. Terima kasih atas dedikasi dan komitmen semua pihak dalam mewujudkan cita-cita bersama.

DAFTAR REFERENSI

- Aeni, K., & Formen, A. (2023). Pengaruh kemitraan PAUD dan keluarga dalam mendukung praktik *playful parenting*. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5630–5642. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.4516>
- Aulia Chairani, Y., Hadiwiardjo, Y. H., Kristanti, M., & Prabarini, I. R. S. (2024). Pentingnya edukasi gizi seimbang dan pengenalan isi piringku pada siswa remaja SMA Islam. *SEGARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 60–64. <https://doi.org/10.53863/segara.v1i2.130>
- Aulina, C. N. (2018). Peningkatan kesehatan anak usia dini dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo. *AKSIOLOGIYA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 50–55. <https://doi.org/10.51747/aksilogiya.v3i1.38>
- Cholana, H. B., & Miranda, D. (2023). Peran orang tua dalam pemberian makanan bergizi seimbang pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 12(11), 2942–2949. <https://doi.org/10.26418/jppk.v12i11.78488>
- Ilhami, A. (2024). [Judul artikel tidak tersedia]. [*Nama jurnal tidak lengkap*], 11(1), 30–42. [Catatan: mohon lengkapi judul artikel dan nama jurnal untuk sitasi yang valid]
- Inten, D. N., & Permatasari, A. N. (2019). Literasi kesehatan pada anak usia dini melalui kegiatan *eating clean*. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 366–373. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.205>
- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran guru dan orang tua dalam pembiasaan makan makanan sehat pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.2784>
- Nurbiyati, T., & Wibowo, A. H. (2014). Pentingnya memilih jajanan sehat demi kesehatan anak. *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, 3(3), 192–196.

- Raya, D. A., Fadil, C., & Imaningsih, N. (2024). Penguanan literasi, kapabilitas, dan kesehatan masyarakat Rejoyoso: Perwujudan desa cerdas dalam pembangunan berkelanjutan. *VISA: Journal of Vision and Ideas*, 4(1), 427–453. <https://doi.org/10.53863/visa.v4i1.467>
- Rianti, R., Kholifah, A., Hasanah, L., & Setiasih, T. (2023). Implementasi pengenalan gizi seimbang anak melalui kreasi bentuk makanan. *Edu Happiness: Jurnal Ilmiah Perkembangan Anak Usia Dini*, 2(1), 76–88. <https://doi.org/10.37985/eh.v2i1.162>
- Septiani, B. D. S., Nurmaningsih, N., & Nisa, S. H. (2021). Penyuluhan gizi seimbang pada ibu balita gizi kurang di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat. *JPKM: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 192–199. <https://doi.org/10.37012/jpkm.v2i2.233>
- Syafdaningsih, S., Hasmalena, H., Rukiyah, R., Sofnidar, S., Pagarwati, L. D. A., Siregar, R. R., Zulaiha, D., Stevany, D., & Safitri, M. I. (2023). Manfaat kegiatan *outbound* dalam stimulasi perkembangan kognitif anak usia dini dari perspektif guru. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 6700–6708. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5131>