

[DM20]

## Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Buku Cerita Digital Bagi Orang Tua Anak Usia Dini

Nilafitria<sup>1</sup>, Amalina Ratih Puspa<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Psikologi dan Pendidikan, Universitas Al Azhar Indonesia, Jalan Sisingamangaraja, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, 12110

<sup>2</sup>Gizi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Al Azhar Indonesia, Jalan Sisingamangaraja, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, 12110

Email penulis Korespondensi: nilafitria84@gmail.com

### Abstrak

TK Raudlatul Azhar sebagai mitra pengabdian masyarakat yang terletak di Jalan Sukarela 1 Komplek Al Azhar Rt 02 Rw 06, Kreo kecamatan Larangan kota Tangerang. Salah satu lembaga kerjasama dengan PG PAUD UAI. Mayoritas pekerjaan orang tua murid TK Raudlatul Azhar bekerja sebagai pedagang. Khususnya pedagang tekstil. Dalam hal ini keluarga harus peduli dengan Pendidikan anak. Pentingnya peran keluarga dalam keberlangsungan anak melaksanakan pendidikan dan juga pemenuhan kebutuhan gizi bagi anak. Terkait tentang gizi anak, orang tua tidak memperhatikan asupan gizi yang dibutuhkan oleh anak. Keterangan ini diperoleh dari salah satu Ibu guru yang menceritakan tentang “bekal” anak-anak yang dibawa ke sekolah. Anak-anak membawa nasi dan mie goreng kemasan, jajanan, minuman berwarna, dan lain sebagainya. Solusi yang diberikan adalah Penyuluhan tentang Gizi Seimbang melalui buku cerita digital. Hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang melalui buku cerita digital. Pengabdian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Hasil dari pengabdian ini adalah melalui ebook orang tua dapat mengembangkan kemampuan bahasa anak. Baik bahasa reseptif maupun bahasa ekspresif. Orang tua dapat menuliskan menu sehat yang akan disediakan kepada anak serta memperhatikan asupan gizi yang dibutuhkan oleh anak.

**Kata Kunci:** Gizi; E-book; Orangtua; AUD

### 1. PENDAHULUAN

Masa usia dini merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang anak. Pertumbuhan dan perkembangan di masa itu menjadi patokan keberhasilan anak di periode selanjutnya. Di masa ini tumbuh kembang seorang anak berlangsung teramat pesat dan tidak akan bisa diulang kembali, maka dari itu sering disebut dengan golden age atau masa keemasan. (Isni & Dinni, 2020). Akan tetapi adapun tantangan yang hadir pada masa keemasan ini yaitu orang tua yang bekerja dan kurang memperhatikan pemenuhan asupan gizi yang dibutuhkan oleh anak.

Dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan adanya perbaikan

status gizi pada balita di Indonesia. Proporsi status gizi sangat pendek dan pendek turun dari 37,2% (Riskesdas, 2013) menjadi 30,8%. demikian juga proporsi status gizi buruk dan gizi kurang turun dari 19,6% (Riskesdas, 2013) menjadi 17,7%.

Permasalahan gizi anak ini masih banyak anak yang mengalami malnutrisi (salah gizi), baik kekurangan gizi, bahkan dari kandungan, maupun kelebihan gizi. Selain itu, lingkungan dimana anak tinggal menjadi permasalahan tumbuh kembang anak. Pola makan anak mempengaruhi tumbuh kembang anak. Banyaknya produk makanan pabrik “jajanan” tanpa memberikan keterangan cara pengolahan, bahan pengawet tentunya menjadi perhatian bagi orang tua.

Salah satu Taman Kanak-Kanak yang berada di kecamatan Larangan adalah TK Islam Raudhatul Azhar. Wilayah yang berbatasan dengan Jakarta Selatan ini rata-rata penduduknya bekerja sebagai pedagang. Kreo Selatan salah satu sentra tekstil dan perdagangan di kota Tangerang. Begitu pula dengan TK Islam Raudlatul Azhar dimana banyak dari orang tua murid yang bekerja di bidang garment. TK Islam Raudlatul Azhar berdiri pada tahun 1993. Berawal dari Ibu-Ibu PKK yang berusaha untuk mengetaskan buta huruf, kemudian di tahun tersebut didirikanlah taman kanak-kanak. Pada saat ini TK Islam Raudlatul Azhar dibawah Yayasan Raudlatul Azhar. Sebagai kepala TK pada saat ini Hj. Mainis, S.PdAUD dengan 11 guru dan 60 peserta didik.

Masalah gizi anak, masih banyak anak yang mengalami malnutrisi (salah gizi), baik kekurangan gizi, bahkan dari kandungan, maupun kelebihan gizi. Selain itu, lingkungan dimana anak tinggal menjadi permasalahan tumbuh kembang anak. Pola makan anak mempengaruhi tumbuh kembang anak. Banyaknya produk makanan pabrik “jajanan” tanpa memberikan keterangan cara pengolahan, bahan pengawet tentunya menjadi perhatian bagi orang tua. Orang tua tidak menyadari penyakit yang mengancam kesehatan anak seperti alergi, asma, flu, infeksi telinga, radang tenggorokan, sampai dengan penyakit diabetes. Ketidakpedulian orang tua anak usia dini pada asupan makanan yang dibutuhkan anak menyebabkan anak mudah terserang penyakit dan tidak memiliki motivasi dalam belajar.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 30 tahun 2017 tentang Pelibatan Keluarga pada Penyelenggaraan Pendidikan salah satu tujuan pelibatan keluarga pada penyelenggaraan Pendidikan bertujuan untuk meningkatkan kepedulian keluarga terhadap Pendidikan anak. Dalam hal ini keluarga harus peduli dengan Pendidikan anak dan pentingnya peran keluarga dalam keberlangsungan anak melaksanakan pendidikan.

Menurut Peraturan Presiden Nomor 60 tahun 2013 tentang Pengembangan Anak Usia Dini Holistik Integratif pada pasal 2 ayat 2, Tujuan khusus Pengembangan Anak Usia Dini 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; Berdasarkan peraturan inilah penting peran keluarga akan kebutuhan gizi anak usia dini dalam melaksanakan Pendidikan.

Solusi permasalahan yang ditawarkan adalah edukasi dalam bentuk penyuluhan dengan materi tentang gizi seimbang dan kesehatan anak. Materi tentang gizi seimbang berisikan pemenuhan gizi seimbang bagi anak usia dini. Kekurangan zat gizi untuk pertumbuhan (protein, kalsium, fosfat) pada anak perempuan akan menyebabkan pertumbuhan tulang panggul dalam tidak optimal, sehingga pada masa dewasa mengalami gangguan hingga resiko kematian. Materi tentang kesehatan anak yang merupakan bagian penting dalam kehidupan anak karena status kesehatan dapat mempengaruhi proses belajar anak.

## 2. METODE

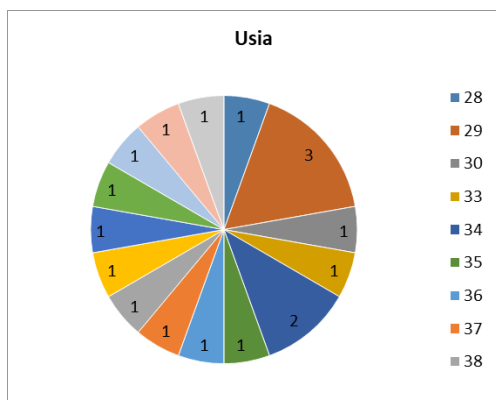
Metode yang digunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain pretest-posttest control group design. Dilakukan dengan melakukan pengukuran (*pretest*) sebelum kegiatan dan (*post test*) dengan memberikan intervensi. Bentuk intervensi yang dilakukan berupa “Edukasi Gizi Seimbang melalui Buku Cerita Digital bagi Orang Tua Anak Usia Dini” yang akan dilakukan dalam 3 tahap. Tahap pertama adalah persiapan yang menganalisis kebutuhan, rancangan pelatihan, pre dan post test, pelaksanaan, kedua pelaksanaan yaitu melakukan pelatihan, workshop, dan coaching, ketiga monitoring dan evaluasi yaitu pemberlakuan pendampingan, tugas mandiri, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, diawali dengan melakukan wawancara kepada guru terkait bekal yang di bawa anak-anak ke sekolah. Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan penyuluhan pada tahap pelaksanaan. Pada tahap evaluasi dilakukan post test dan mewawancarai Kembali guru terkait bekal yang di bawa ke sekolah.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di TK Raudlatul Azhar yang beralamatkan Jalan Sukarela 1 Komp. Al Azhar RT 02 RW 06, Kreo- Larangan kota Tangerang 15156. Adapun peserta pelatihan ini adalah orang tua murid TK Raudlatul Azhar dan orang tua yang memiliki anak usia dini di lingkungan TK Raudlatul Azhar.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada Kamis, 22 Juli 2021 bertempat di Mushola TK Raudlatul Azhar dan dimulai pada pukul 08.00 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh 18 peserta yaitu orang tua murid TK B dan para guru di TK Raudlatul Azhar. Pada tanggal 8 Oktober 2021 penyuluhan dengan tema Storytelling: Stimulasi Cerdas, Anak Sehat dengan narasumber Ibu Amalina Ratih Puspa, M.Si. dengan tema Menu Sehat untuk Anak Sehat dan Ibu Nila Fitria dengan materi Pentingnya Storytelling pada Anak.

Para orang tua yang sudah datang diminta untuk mengisi absensi dan mengisi kuesioner mengenai Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Dini.



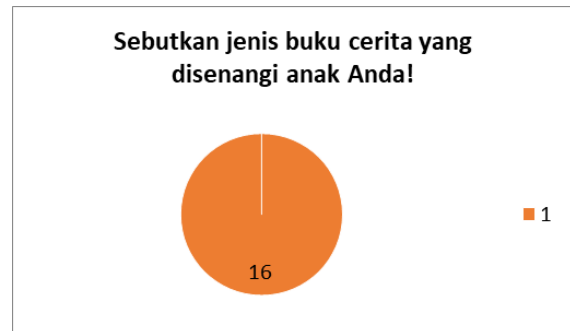
Gambar 1. Usia Responden

Berdasarkan hasil angket dapat diketahui bahwa dari 18 responden yaitu 1 responden berusia 28 tahun, 3 responden berusia 29 tahun, 1 responden berusia 30 tahun, 1 responden berusia 33, 2 responden berusia 34, 1 responden berusia 35, 1 responden berusia 36, 1 responden berusia 37, 1 responden berusia 38, 1 responden berusia 39, 1 responden berusia 40, 1 responden berusia 41, 1 responden berusia 42, 1 responden berusia 45, dan 1 responden berusia 9.



Gambar 2. Membaca cerita kepada anak

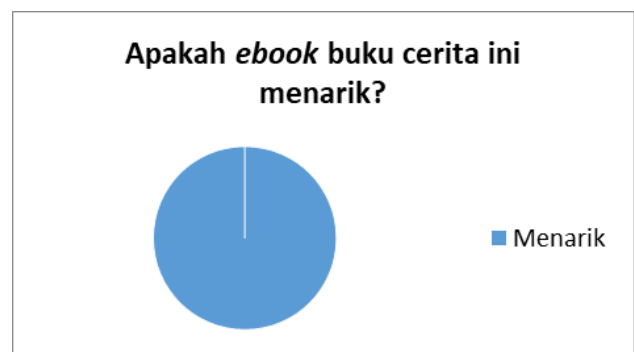
Berdasarkan hasil angket dapat diketahui bahwa sebanyak 18 responden membacakan cerita kepada anaknya.



Gambar 3. Jenis Buku Cerita

Berdasarkan hasil angket dapat diketahui bahwa 16 responden anaknya senang membaca buku dongeng.

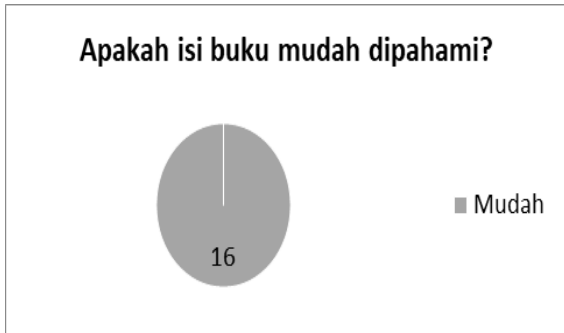
Media buku dongeng merupakan cerita yang ditulis dengan gaya bahasa ringan yang dilengkapi gambar kemudian menjadi satu kesatuan. Tema dalam cerita tidak jarang berkaitan dengan pribadi/pengalaman pribadi sehingga pembaca mudah mengidentifikasi dirinya melalui perasaan serta tindakan dirinya melalui perwatakan tokoh-tokoh utamanya. Metode bercerita atau mendongeng akan lebih menarik dan menyenangkan dengan menggunakan media buku dongeng. (Izzah, Adzani, & Fitroh, 2020)



Gambar 4. Ebook Vita dan Amin

Berdasarkan hasil angket dapat diketahui bahwa dari 16 responden mengatakan bahwa ebook buku cerita tersebut menarik.

E-book yang merupakan buku dalam format interaktif memanfaatkan elektronik berisikan informasi yang dapat berwujud teks atau gambar. (Lestari & Soeprianto, 2018)



Gambar 5. Isi buku

Berdasarkan hasil angket dapat diketahui bahwa dari 16 responden mengatakan isi buku mudah untuk dipahami.



Gambar 6. Pentingnya baca buku

Berdasarkan hasil angket dapat diketahui bahwa dari 18 responden yaitu 9 responden menjawab membaca menambah pengetahuan, 3 responden menjawab membaca agar mengetahui isi cerita, 6 responden menjawab membaca memperlancar bicara dan baca.

Manfaat dari aktivitas membaca sangatlah luas. Dengan membaca ataupun bercerita, dapat mempengaruhi pola pikir dan karakter seseorang. Dan untuk anak usi dini, untuk memperkenalkan aktivitas membaca diawali dengan kegiatan bercerita atau mendongeng. (Irhandayaningsih, 2019)



Gambar 7. Menu makanan

Berdasarkan hasil angket dapat diketahui bahwa sebanyak 2 responden menjawab menu 4 sehat 5 sempurna, 13 responden menjawab sayur dan lauk pauk, 3 responden menjawab ayam.



Gamabr 8. Menu Makanan

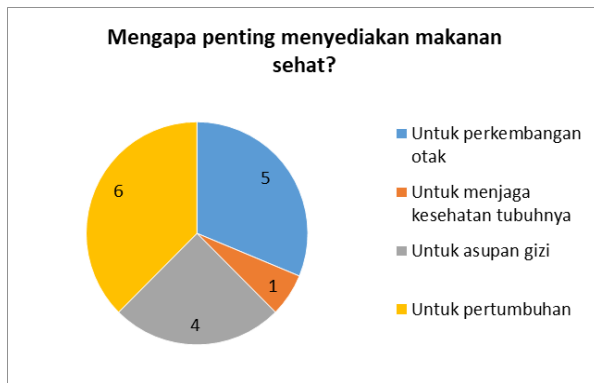
Berdasarkan hasil angket dapat diketahui bahwa sebanyak 13 responden menu sehat untuk anak adalah sayur dan lauk pauk.



Gambar 9. Kecerdasan Anak

Berdasarkan hasil angket dapat diketahui bahwa dari 16 responden mengatakan makanan sehat mempengaruhi kecerdasan anak.

Gizi yang baik sangat penting untuk pertumbuhan sel –sel otak terutama pada saat hamil dan juga pada waktu bayi, dimana sel–sel otak sedang tumbuh dengan pesatnya. Kekurangan gizi pada saat pertumbuhan, bisa berakiba berkurangnya jumlah sel –sel otak dari jumlah yang normal. Hal ini tentu saja akan mempengaruhi kerja otak dikemudian hari. Penelitian yang dilakukan Wibowo telah membuktikan bahwa status gizi anak mempunyai dampak positif terhadap intelegensinya. (Susilowati & Rahmawati, 2020)



Gambar 10. Penting Makanan Sehat

Berdasarkan hasil angket dapat diketahui bahwa dari 16 responden yaitu 5 responden mengatakan untuk perkembangan otak, 1 responden mengatakan untuk menjaga kesehatan tubuh anak, 4 responden mengatakan untuk asupan gizi, 6 responden mengatakan untuk pertumbuhan.

Dalam pemberian makanan bergizi, orang tua sangat berperan penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, selain itu pemberian makanan bergizi juga penting untuk kesehatan anak (Flora, Endang, & Ali, 2016)

#### 4. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema Edukasi Gizi Seimbang melalui Media Buku Cerita Digital bagi Orang Tua Anak Usia Dini yang dilakukan di TK Raudlatul Azhar pada orang tua kelompok B telah mengedukasi orang tua. Hal tersebut ditunjukkan dengan pengetahuan orang tua akan gizi seimbang meningkat ditandai dengan pengetahuan akan pentingnya 5 sehat 8 sempurna. Selain itu melalui ebook orang tua dapat mengembangkan kemampuan bahasa anak. Baik bahasa reseptif maupun bahasa ekspresif. Orang tua dapat menuliskan menu sehat yang akan disediakan kepada anak serta memperhatikan asupan gizi yang dibutuhkan oleh anak. Anak-anak dibiasakan untuk mengkonsumsi makanan sehat serta jajanan yang sehat. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan menjadi

suatu pembiasaan bagi orang tua untuk memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LLPM) Universitas Al Azhar Indonesia sebagai pemberi dana kegiatan pemberdayaan masyarakat, dan orang tua murid TK Raudlatul Azhar yang membantu pelaksanaan kegiatan pemberdayaan masyarakat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Flora, E., Endang, B., & Ali, M. (2016). Analisis Pemberian Makanan Bergizi pada Anak Usia 4-5 Tahun TK Santa Gemma. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 1-10.
- Irhandayaningsih. (2019). Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Buku Cerita Digital Bagi Orang Tua Anak Usia Dini. *Jurnal ANUVA: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, dan Informasi.*, 109-118.
- Isnri, K., & Dinni, M. (2020). Pelatihan Pengukuran Status Gizi Balita sebagai Upaya Pencegahan Stunting Sejak Dini pada ibu di Dusun Randugunting, Sleman, DIY. *Jurnal Panrita Abdi*, 6-68.
- Izzah, L., Adzani, D. N., & Fitroh, S. F. (2020). Pengembangan Media Buku Dongeng Fabel untuk Mengenalkan Keaksaraan Anak Usia 5-6 Tahun di Wonorejo Glagah. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo : Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 62-68.
- Lestari, A., & Soeprianto. (2018). E-BOOK INTERAKTIF. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 71-76.
- Susilowati, E., & Rahmawati, E. Q. (2020). Pengaruh Status Gizi Terhadap Potensi Intelektual Anak Usia Sekolah Di Sdit Bina Insani Lirboyo Kediri. *JUDIKA : Jurnal Nusantara Medika*.