

## **Edukasi dan Workshop Pembuatan Makanan Bergizi bagi Anak “*Homemade Healthy Child Food*” bagi Tumbuh Kembang Anak di BKB dan Gugus PAUD di Cilandak, Jakarta Timur**

**Oktarina Dwi Handayani**

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka  
oktarina2h@uhamka.ac.id

*Received: 30 Agustus 2018; Revised: 13 Februari 2020; Accepted: 22 Mei 2020*

### **Abstract**

*This community service activity was carried out on the Toddler Family Development and PAUD Cluster in Cilandak, East Jakarta. This community service activity aims to provide education and workshops on the benefits of healthy food for children's growth and development. This is done based on the analysis of the situation by the service team that the community, especially mothers, basically already have the knowledge of the importance of nutrition in children's food but do not apply their knowledge in terms of feeding the children, parents who still provide instant food according to parents can represent the nutrition needed by a child. This community service activity is held through two sessions, the first session is education for the provision of healthy food for children starting from pregnancy to 6 years old children. The second session was a workshop on making healthy food which included how to choose good food ingredients, ways of processing and serving as well as a variety of nutritious foods that support the child's growth and development. The output generated from this activity is that trainees can have skills and skills in terms of nutrition for early childhood. It is hoped that through good understanding can be a contribution to improving nutrition for children.*

**Keywords:** *nutritious eating; children; growth and development.*

### **Abstrak**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Bina Keluarga Balita dan Gugus PAUD di Cilandak, Jakarta Timur. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan workshop manfaat makanan sehat bagi tumbuh dan kembang anak. Hal ini dilakukan berdasarkan analisis situasi oleh tim pengabdian bahwa masyarakat khususnya para ibu-ibu pada dasarnya sudah memiliki pengetahuan akan pentingnya pemberian gizi pada makanan anak akan tetapi tidak mengaplikasikan pengetahuannya dalam hal pemberian makanan pada anak, orang tua yang masih memberikan makanan instan yang menurut orang tua dapat mewakili gizi yang dibutuhkan anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan melalui dua sesi, sesi pertama adalah edukasi pemberian makanan sehat bagi anak dimulai dari masa kehamilan hingga anak berusia 6 tahun. Sesi kedua adalah workshop pembuatan makanan sehat yang meliputi cara memilih bahan makanan yang baik, cara pengolahan dan penyajian serta variasi makanan bergizi yang mendukung tumbuh dan kembang anak. Luaran yang dihasilkan dari kegiatan ini adalah peserta pelatihan dapat memiliki softskill dan hardskill dalam hal gizi bagi anak usia dini. Diharapkan melalui pemahaman yang baik dapat menjadi kontribusi bagi perbaikan gizi bagi anak.

**Kata Kunci:** makan bergizi; anak; tumbuh kembang.

# **Edukasi dan Workshop Pembuatan Makanan Bergizi bagi Anak “Homemade Healthy Child Food” bagi Tumbuh Kembang Anak di BKB dan Gugus PAUD di Cilandak, Jakarta Timur**

Oktarina Dwi Handayani

---

## **A. PENDAHULUAN**

Usia dini merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan yang paling potensial yang dialami oleh manusia atau disebut dengan masa emas (the golden age) namun menjadi periode yang sangat kritis dalam tahap perkembangan manusia, hal tersebut dikarenakan masa emas tidak akan terulang dalam perkembangan di usia selanjutnya jadi hanya terjadi sekali seumur hidup. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa sampai usia 4 tahun tingkat kapabilitas kecerdasan anak telah mencapai 50% dan pada usia 8 tahun mencapai 80%, dan 20% lainnya terjadi diatas usia 8 tahun keatas (Jalal: 2002). Dalam berbagai penelitian disebutkan bahwa separuh dari perkembangan kognitif anak berlangsung dalam kurun waktu antara konsepsi dan umur 4 tahun, sekitar 30 % dalam umur 4 – 8 tahun dan sisanya yaitu 20 % berlangsung dalam umur 8 – 17 tahun untuk itulah dalam masa atau periode ini anak membutuhkan zat gizi yang memadai, agar kapasitas otak dapat terbentuk dengan maksimum, sehingga meningkatkan kecerdasan intelektual sang anak (Syarief, 2002).

Berkait dengan pertumbuhan anak bukan hanya sekedar gambaran perubahan berat badan, tinggi badan atau ukuran tubuh lainnya, tetapi juga memberikan gambaran tentang keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi seorang anak yang sedang dalam proses tumbuh kembang. Apabila asupan zat gizi sesuai dengan yang dibutuhkan, dikategorikan sebagai gizi seimbang atau gizi baik. Dan sebaliknya jika asupan zat gizi kurang dari yang dibutuhkan maka disebut gizi kurang, dan apabila asupan zat gizi melebihi dari yang dibutuhkan disebut gizi lebih. Keadaan gizi yang seimbang menjadi penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak mencakup kecerdasan, pemeliharaan kesehatan dan untuk melakukan kegiatan sehari-hari (Depkes RI: 2003)

Anak usia dini membutuhkan layanan berupa pengasuhan dan perawatan dari orang dewasa agar dapat tumbuh dan

berkembangan dengan baik. Pada usia ini anak belum mampu memenuhi kebutuhan gizi secara mandiri, sehingga masih tergantung pada orang dewasa yang ada di lingkungan sosial terdekatnya, yaitu keluarga (Gregory, Paxton, dan Brozovic, 2010). Pada mayoritas keluarga, ibu berperan penting dalam pemilihan bahan makanan bergizi, serta menu seimbang sesuai kebutuhan dan selera keluarga, sehingga pemenuhan kebutuhan gizi anak prasekolah tergantung pada perilaku ibu (Popularita, 2010). Perilaku ibu dalam pemenuhan kebutuhan gizi berpengaruh terhadap status gizi anak prasekolah (Budiarti, Wahjurini, dan Suryawati, 2011).

Novera (2011) menyatakan dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dan Tumbuh Kembang Anak Serta Stimulasi Psikososial Dengan Perkembangan Kognitif Anak Usia 2-5 Tahun” bahwa adanya hubungan yang nyata dan positif dengan pengetahuan ibu mengenai gizi dan tumbuh kembang anak serta pemberian stimulasi psikososial pada anak sehingga dengan semakin tinggi pendapatan perkapita dan pendidikan orangtua maka pengetahuan ibu mengenai gizi dan tumbuh kembang anak serta pemberian stimulasi psikososial semakin baik. Pengetahuan ibu mengenai gizi dan tumbuh kembang anak serta stimulasi psikososial juga menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan dengan perkembangan kognitif anak. Semakin tinggi pengetahuan ibu mengenai gizi dan tumbuh kembang anak, serta pemberian stimulasi psikososial pada anak maka perkembangan kognitif anak semakin baik pula.

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan oleh tim didapatkan fakta dilapangan bahwa sebagian besar orang tua sudah memiliki pengetahuan akan pentingnya pemberian gizi pada makanan anak, akan tetapi hal tersebut ternyata tidak dibarengi dengan langkah nyata, hal ini terlihat dari banyaknya orang tua yang masih memberikan makanan instan yang menurut

orang tua dapat mewakili gizi yang dibutuhkan anak.

Solusi yang ditawarkan pada program pengabdian masyarakat ini adalah edukasi dan workshop pembuatan makanan sehat untuk anak dengan mengambil judul “Homemade Healthy Child Food”. Dalam workshop ini mengambil bahan kajian tentang pertumbuhan dan perkembangan anak serta pemenuhan gizi pada masa kanak-kanak. Kegiatan ini melibatkan perwakilan dari gugus PAUD Sakura dan Bina Keluarga Balita (BKB) Aura Kinasih yang besar harapan dari peserta yang mengikuti workshop dapat menjembatani penyampaian informasi kepada pada warga dan orang tua murid.

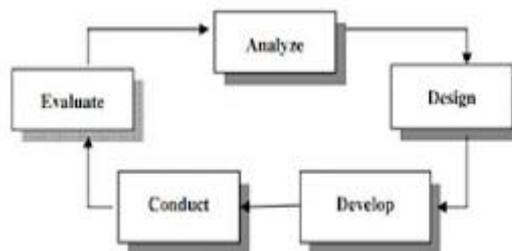
Target kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menambah informasi dan masyarakat memiliki pengetahuan tentang dampak yang diakibatkan dari kebiasaan jajan pada anak, dampak dari aspek pertumbuhan dan perkembangan, masyarakat memiliki keterampilan dalam pembuatan makanan yang terjaga kualitas gizinya. Memiliki keterampilan dan pengetahuan tentang variasi makanan sehat pada anak dengan menggunakan bahan makanan yang mudah didapat dan terjangkau. Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah para pendidik dan perwakilan orang tua serta kader memahami konsep perkembangan dan pertumbuhan anak serta pentingnya asupan gizi bagi perkembangan dan pertumbuhan anak; memahami cara memilih, mengolah, menyajikan dan membuat variasi makanan yang bergizi bagi tumbuh dan kembang anak.

**B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Program pengabdian ini dilaksanakan Gugus PAUD Sakura beralamat di Jalan Cilandak KKO Komplek Marinir, Cilandak Timur, Pasar Minggu, Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta. Program dilaksnakan pada 11 April 2018. Peserta dari kegiatan workshop ini adalah 35 peserta, 19

dari perwakilan Bina Keluarga Balita dan 16 dari Gugus PAUD Sakura.

Pendekatan yang dilakukan tim pengabdian adalah membuat perencanaan strategis yang merupakan suatu proses yang dilakukan suatu organisasi untuk menentukan strategi atau arahan serta mengambil keputusan untuk mengalokasikan sumber daya (termasuk modal dan sumber daya manusia) agar tercapai sebuah strategi. Berbagai teknik analisis dapat digunakan dalam proses ini, termasuk analisis SWOT (*Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats*). Goad, menggambarkan model pelatihan melalui beberapa tahapan yang siklus pelatihannya terdiri dari: 1) Analisis kebutuhan pelatihan, 2) Desain pendekatan pelatihan, 3) Pengembangan materi pelatihan, 4) Pelaksanaan pelatihan, dan 5) Evaluasi dan pemutakhiran pelatihan. Secara skematis langkah-langkah tersebut digambarkan sebagi berikut :



Gambar 1. Model Pelatihan Goad

Sedangkan metode kegiatan dalam pengabdian ini adalah workshop/pelatihan terkait cara memilih bahan baku makanan yang baik, cara mengolah makanan dengan baik dan benar agar nilai gizi yang dikandung tidak rusak, penyajian dan variasi dari makanan agar mengundang selera makan anak.

**C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi 2 sesi, sesi pertama adalah edukasi berupa pemberian pengetahuan tentang pertumbuhan dan perkembangan anak dari masa pra natal hingga usia 6 tahun. Pada kegiatan ini memberikan penjelasan tentang perlunya makanan sehat dikenalkan sejak dari dalam kandungan hingga pada usia

# Edukasi dan Workshop Pembuatan Makanan Bergizi bagi Anak “Homemade Healthy Child Food” bagi Tumbuh Kembang Anak di BKB dan Gugus PAUD di Cilandak, Jakarta Timur

Oktarina Dwi Handayani

6 tahun, pemberian edukasi berupa tahapan makan pada anak serta dampak dari mengkonsumsi makanan yang tidak mengandung nilai bagi anak terutama bagi pertumbuhan dan perkembangannya.



Gambar 2. Edukasi Materi Makanan Sehat Bagi Anak

Pada sesi kedua berupa workshop pembuatan makanan sehat pada anak. Jenis makanan sehat yang dipilih pada kegiatan ini adalah menu makanan utama, dan makanan cemilan berupa makanan ringan dan pembuatan susu sebagai pelengkap. Pembuatan menu utama berupa pembuatan Sup daging sebagai salah satu makanan utama yang memiliki komponen gizi yang cukup lengkap dari protein, vitamin, mineral serta zat besi. Pembuatan makanan cemilan adalah pembuatan Nugget Misoa, merupakan makanan berbahan dasar Misoa dikombinasikan dengan daging ayam sebagai sumber protein dan beberapa jenis sayuran seperti wortel dan brokoli sebagai sumber vitamin dan keju sebagai sumber kalsium. Untuk menu pelengkap adalah pembuatan susu kedelai sebagai salah satu alternatif minuman sehat bagi anak yang mengalami intoleransi laktosa.



Gambar 3. Sesi Pembuatan Makanan Utama



Gambar 4. Sesi Pembuatan Makanan Ringan

Pada kegiatan workshop peserta diberikan pemahaman dan praktek memilih bahan makanan dengan kualitas baik, bagaimana cara mengolah makanan dengan baik meliputi cara mencuci makanan, memotong sampai cara memasak. Selain itu peserta workshop diajarkan untuk mengkombinasikan menu menu makanan utama dan makanan ringan agar keluarga terutama anak tidak merasa bosan dengan masakan olahan rumah. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini peserta tidak hanya diberikan softskills tapi juga diberikan hardskill.

## D. PENUTUP Simpulan

Berdasarkan hasil review dari peserta pelatihan didapatkan informasi bahwa pengabdian masyarakat yang dilaksanakan relevan dan tepat guna sesuai kebutuhan para peserta. Hal ini dibuktikan dengan antusiasme masyarakat dalam mengikuti sesi edukasi yang ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan yg dilontarkan oleh peserta serta keaktifan peserta dalam mengikuti sesi workshop pembuatan makanan bergizi bagi anak. Hal lainnya ditandai dengan respon peserta pelatihan yang positif dan kegiatan workshop berjalan dengan tertib dan lancar. Kemampuan yang dilatihkan dan dimiliki peserta diantaranya adalah: Pengetahuan dan skill tentang cara pentingnya makanan sehat bagi tumbuh kembang anak. Pengetahuan tentang mengenali bahan makanan yang baik untuk diolah, cara pengolahan dan penyajian serta variasi menu makanan utama dan makanan ringan bagi anak.

## Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini hendaknya dilakukan follow-up dari kegiatan yang telah dilaksanakan. Hal ini merupakan bentuk dari kontrol dari transfer pengetahuan yang telah dilakukan agar pengetahuan yang dapat diaplikasikan dan terjadi perubahan sosial dan kebudayaan dari para peserta pelatihan. Dan perlu adanya monitoring dan pendampingan rutin melalui BKB dan lembaga anak usia dini lainnya agar tujuan untuk meningkatkan status gizi anak menjadi tepat guna. Hal ini guru TK untuk melakukan kegiatan pendalaman yang lebih terfokus pada topik tertentu untuk durasi yang relatif lebih lama.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Budiarti, T., Wahjurini, P., dan Suryawati, F., 2011. Hubungan antara asupan gizi dengan tumbuh kembang anak usia 5–6 tahun. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*.
- Fasli Jalal, Direktur Jenderal Pendidikan Luar Sekolah dan Pemuda Departemen Pendidikan Nasional, disampaikan pada acara *Orientasi Tehnis Proyek Pengembangan Anak Dini Usia*, 2002.
- Gregory, J., Paxton, S., & Brozovic, A., 2010. Maternal feeding practice, child eating behavior and body mass index in preschool-aged children: a prospective analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- [kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir.../Buku-Saku-Hasil-PSG-2016\\_842.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir.../Buku-Saku-Hasil-PSG-2016_842.pdf)
- Rahmaulina, N.D. 2008. Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dan Tumbuh Kembang Anak Serta Stimulasi Psikososial Dengan Perkembangan Kognitif Anak Usia 2-5 Tahun. *Jurnal IPB*.
- Rossett, A. (1987). *Training Needs Assessment*. Englewood Cliffs, NJ: Educational Technology Publishing Co.