

Membangun Keluarga Sehat melalui Edukasi Pedoman Gizi Seimbang di PAUD Terpadu Allifa

*Merita Eka Rahmuniyati, Yelli Yani Rusyani, Siti Wahyuningsih,

Novi Indrayani, Nasya Aulina

Universitas Respati Yogyakarta, Indonesia

ABSTRAK

Gizi seimbang merupakan faktor penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Kurangnya pemahaman orang tua mengenai pola hidup sehat yang sesuai dengan prinsip pesan gizi seimbang dapat berdampak pada kesehatan anak. Edukasi mengenai pesan gizi seimbang perlu diberikan sejak dini, terutama kepada orang tua dan pendidik di lingkungan PAUD. Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dalam menerapkan pedoman gizi seimbang bagi keluarga. Metode yang digunakan ini meliputi sosialisasi penerapan pesan gizi seimbang yang melibatkan orang tua dan tenaga pendidik di PAUD Terpadu Allifa. Kegiatan dilaksanakan Desember 2025 diikuti dilakukan 22 peserta di PAUD Terpadu Allifa. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil menunjukkan bahwa seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan sangat antusias, sesi diskusi interaktif juga berlangsung meriah diikuti oleh peserta. Sebanyak 12 peserta (54,5%) mengalami peningkatan nilai post-test dibandingkan pretest, 3 peserta (13,6%) mengalami penurunan, dan 7 peserta (31,9%) tidak mengalami perubahan nilai. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara nilai pretest dan post-test. Intervensi yang diberikan terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil pada peserta ($p = 0,034$). Kesimpulan edukasi pengenalan pedoman gizi seimbang efektif meningkatkan pengetahuan dalam menerapkan pedoman gizi seimbang dalam keluarga.

Kata kunci: Pesan Gizi Seimbang, Keluarga, Sehat, PAUD.

Education on Introduction and Implementation of Balanced Nutrition Guidelines for Families in PAUD Terpadu Allifa

ABSTRACT

Balanced nutrition is an important factor in the growth and development of early childhood. Parents' lack of understanding regarding healthy lifestyles in accordance with the principles of balanced nutrition messages can impact children's health. Education regarding balanced nutrition messages needs to be provided early, especially to parents and educators in the PAUD environment. The purpose of this activity is to increase knowledge in implementing balanced nutrition guidelines for families. The method used includes socialization of the implementation of balanced nutrition messages involving parents and educators at Allifa Integrated PAUD. The activity was held in December 2025 with 22 participants at PAUD Terpadu Allifa. Evaluation was carried out through pretests and post-tests to measure the increase in participants' knowledge. The results showed that all participants participated in the activity with great enthusiasm, and the interactive discussion session was also lively. A total of 12 participants (54.5%) experienced an increase in post-test scores compared to the pretest, 3 participants (13.6%) experienced a decrease, and 7 participants (31.9%) experienced no change in scores. The results of the statistical test showed a significant difference between the pretest and post-test scores. The intervention provided was proven to have a significant impact on improving outcomes in participants ($p = 0.034$). Conclusion: Educational introduction to balanced nutrition guidelines effectively increased knowledge in implementing balanced nutrition guidelines within the family.

Keyword: Balanced Nutrition Guidelines, Family, Health, Early Childhood Education.

*Corresponding Author:

Email : merita_er@respati.ac.id

Alamat : Jalan Laksda Adisucipto Km. 6,3, Depok, Sleman, Yogyakarta

Hal: 133-139

Copyright © 2025 Authors. This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan faktor penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Anak-anak yang mendapatkan gizi baik cenderung memiliki perkembangan otak yang lebih maksimal, prestasi belajar yang lebih baik, serta daya tahan tubuh yang kuat (Idrus dkk., 2025). Kurangnya pemahaman orang tua mengenai pola hidup sehat yang sesuai dengan prinsip pesan gizi seimbang dapat berdampak pada kesehatan anak. Edukasi mengenai pesan gizi seimbang perlu diberikan sejak dini, terutama kepada orang tua dan pendidik di lingkungan PAUD. Hal ini sesuai dengan indikator SSGI 2022 bahwa pendekatan indikator pada lingkungan PAUD mencakup pada upaya intervensi gizi sensitif (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Edukasi mengenai pesan gizi seimbang sangat penting untuk diterapkan sejak usia dini guna membentuk pola hidup sehat dalam keluarga (Tentama dkk., 2018). Rendahnya pemahaman masyarakat, terhadap prinsip gizi seimbang dapat berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan, seperti kekurangan gizi atau obesitas pada anak. Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan penerapan pesan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari bagi keluarga di PAUD Terpadu Allifa. Melalui program ini, diharapkan orang tua dan pendidik mampu mengaplikasikan prinsip pesan gizi seimbang yang dapat mendukung pola hidup sehat bagi anak-anak mereka.

Mitra yang menjadi sasaran program ini adalah PAUD Terpadu Allifa. PAUD Terpadu Allifa merupakan lembaga pendidikan anak usia dini yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga mengedepankan pendidikan karakter dan kesehatan bagi anak didiknya. Menurut Putri dkk. (2025) bahwa komunitas yang terlibat dalam PAUD ini terdiri dari para tenaga pendidik, orang tua siswa, serta kelompok masyarakat sekitar yang memiliki kepedulian terhadap pola asuh dan gizi anak. Berdasarkan hasil observasi bahwa mitra belum memahami mengenai pedoman gizi seimbang, sehingga diperlukan adanya edukasi terkait dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Perlunya PGS dipahami oleh masyarakat terutama orang tua atau keluarga anak PAUD terkait dengan tumbuh kembang anak. Semakin baik orangtua menerapkan PGS maka tumbuh kembang anak PAUD juga akan baik sesuai dengan usianya.

Saat ini, pemahaman mengenai pesan gizi seimbang masih terbatas (Lestari dkk., 2026). Pola konsumsi makanan yang diterapkan oleh anak-anak dan keluarga mereka masih kurang memperhatikan prinsip 10 pesan gizi seimbang. Beberapa permasalahan muncul di masyarakat adalah kurangnya edukasi mengenai label gizi pada produk makanan, konsumsi makanan instan dan tinggi gula masih cukup tinggi, kurangnya variasi dalam konsumsi buah dan sayur, belum optimalnya pemahaman orang tua tentang pentingnya gizi seimbang bagi pertumbuhan anak dan kesehatan keluarga. Berdasarkan permasalahan di atas, diperlukan intervensi edukatif yang komprehensif untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya penerapan 10 pesan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahapan yang terstruktur. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Desember 2025 di PAUD Terpadu Allifa dengan melibatkan 22 peserta yang terdiri dari 10 orang tua orang dan pendidik sejumlah 11 orang. Tahap pertama adalah perencanaan, yang meliputi koordinasi dengan pihak PAUD Terpadu Allifa, identifikasi kebutuhan peserta, serta penyusunan materi edukasi terkait 10 pesan gizi seimbang sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Materi disusun dalam bentuk presentasi dan media pendukung berupa *powerpoint* yang mudah dipahami oleh peserta. Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan, yang diawali dengan pemberian *pretest* kepada peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai gizi seimbang. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi edukasi yang mencakup pengenalan konsep gizi seimbang serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari keluarga, khususnya pada anak usia dini. Metode penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Dalam tahap ini, partisipasi mitra sangat ditekankan, di mana pendidik PAUD terlibat aktif dalam proses edukasi sebagai fasilitator dan pendukung implementasi pesan gizi seimbang di lingkungan sekolah. Tahap ketiga adalah evaluasi, yang dilakukan melalui pemberian *post-test* setelah seluruh rangkaian kegiatan edukasi selesai. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta terkait pengenalan dan penerapan 10 pesan gizi seimbang. Hasil *pretest* dan *post-test* dibandingkan untuk mengetahui efektivitas kegiatan edukasi yang telah dilaksanakan. Melalui metode ini, kegiatan diharapkan mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran orang tua serta pendidik dalam menerapkan pola hidup sehat berbasis gizi seimbang di lingkungan keluarga dan satuan pendidikan anak usia dini. Analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan gizi anak usia dini memiliki peran penting dalam membentuk pertumbuhan dan perkembangan optimal di masa depan. Kekurangan gizi pada masa ini dapat menyebabkan stunting, penurunan kemampuan belajar, serta risiko penyakit kronis di kemudian hari. Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh masyarakat, khususnya keluarga dengan anak usia dini adalah kurangnya pemahaman dan penerapan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Intervensi gizi melibatkan keluarga, pengasuh, dan pendidikan gizi sejak dini menjadi upaya alternatif untuk meningkatkan status gizi anak (Istiqomah dkk., 2024).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode edukasi dengan orangtua dan tenaga pendidik. Topik yang disampaikan meliputi 10 pesan gizi seimbang, prinsip isi piringku, pentingnya variasi makanan, serta kebiasaan hidup sehat, termasuk aktivitas fisik dan kebersihan diri, porsi makan yang tepat, pentingnya konsumsi buah dan sayur, serta pengurangan makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Program edukasi yang dirancang dengan pendekatan pembelajaran yang ramah keluarga dapat menjadi bagian penting dari upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan anak sejak usia dini. Edukasi yang berkelanjutan di lingkungan PAUD dapat meningkatkan pengetahuan dan pada jangka panjang berkontribusi pada perubahan perilaku konsumsi makanan sehat di rumah. Hasil intervensi menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan peserta dibuktikan dengan peningkatan nilai rata-rata. Seperti tampak pada Tabel 1.



Gambar 1
Penyampaian Materi Edukasi

Tabel 1
Analisis Deskriptif Berdasarkan Skor Pengetahuan Peserta

	<i>Mean</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
<i>Pretest</i>	81,36	60	100
<i>Posttest</i>	87,73	70	100

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Tabel 2
Pengaruh Edukasi terhadap skor Pengetahuan Peserta

	<i>Negative Ranks</i>	<i>Positive Ranks</i>	<i>Ties</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
<i>Pre-post test</i>	3	12	7	0,034

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Sementara itu, berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh informasi bahwa terdapat 12 peserta (54,5%) mengalami peningkatan nilai *post-test* dibandingkan *pretest*, 3 peserta (13,6%) mengalami penurunan, dan 7 peserta (31,9%) tidak mengalami perubahan nilai. Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa nilai signifikan sebesar 0,034. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh antara pemberian edukasi kesehatan tentang gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Hasil uji *Wilcoxon* ditunjukkan pada Tabel 2.

Keberhasilan edukasi ini kemungkinan dipengaruhi oleh metode penyampaian yang interaktif dan sesuai dengan kebutuhan keluarga, misalnya penggunaan media visual atau kegiatan diskusi. Hal ini didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi (misalnya audio-visual) dalam penyuluhan gizi seimbang juga membawa perubahan signifikan pada pengetahuan peserta (Anggreni dkk., 2023). Hal ini sesuai dengan kegiatan pengabdian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi dengan desain *pretest* dan *post-test* dapat meningkatkan tingkat pengetahuan peserta secara signifikan, dimana pentingnya program pendidikan gizi yang berkelanjutan dan mudah diakses yang didukung oleh pemerintah dan lembaga kesehatan (Nuhan dkk., 2023). Peningkatan skor pengetahuan ini bisa juga dikarenakan dengan adanya media yang digunakan yakni menggunakan PPT mengenai PGS yang mudah dipahami oleh peserta.



Gambar 2
Kegiatan Evaluasi Kegiatan

Sebagian besar orang tua memiliki tingkat kesadaran yang masih rendah mengenai pentingnya gizi seimbang bagi anak usia 2-4 tahun, meskipun pengetahuan orang tua cukup memadai tentang aspek-aspek gizi penting untuk perkembangan dan pertumbuhan anak (Ilhami, 2024). Hal ini berpotensi menyebabkan berbagai permasalahan gizi seperti kurang energi kronis, dan obesitas pada anak, yang dapat berdampak pada kualitas kesehatan dan kecerdasan generasi mendatang. Aspek utama yang menjadi prioritas dalam menangani permasalahan ini, yaitu: 1) Aspek kesehatan dan gizi; salah satu permasalahan utama yang dihadapi oleh keluarga adalah rendahnya kesadaran mengenai pentingnya pola hidup sehat berdasarkan prinsip 10 pesan gizi seimbang. Banyak keluarga masih terbiasa dengan pola konsumsi makanan yang tidak seimbang, seperti asupan karbohidrat yang berlebihan, minimnya konsumsi protein hewani dan nabati, serta kurangnya variasi dalam konsumsi buah dan sayur. Selain itu, konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis yang tinggi gula masih cukup tinggi di kalangan anak-anak, yang dapat meningkatkan risiko obesitas dan penyakit tidak menular. Selain itu, kurangnya pemahaman orang tua mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga keseimbangan energi juga menjadi perhatian utama (Rahmuniyati & Khasana, 2020). Anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas pasif seperti menonton televisi atau bermain gadget dibandingkan dengan bermain aktif di luar ruangan. Kurangnya aktivitas fisik ini berdampak pada peningkatan risiko obesitas anak dan gangguan perkembangan motorik; 2) Aspek sosial dan budaya; faktor sosial dan budaya juga turut berperan dalam membentuk pola konsumsi dan kebiasaan hidup sehat di masyarakat. Beberapa keluarga masih mempertahankan pola makan tradisional yang kurang memperhatikan keseimbangan gizi, misalnya kebiasaan mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan rendah serat. Selain itu, masih terdapat anggapan bahwa anak yang gemuk adalah anak yang sehat, sehingga orang tua kurang memahami bahaya obesitas pada masa kanak-kanak.

Di sisi lain, keterbatasan informasi dan edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat dan gizi seimbang masih menjadi kendala. Banyak orang tua dan pendidik di PAUD belum mendapatkan pelatihan atau sosialisasi yang memadai tentang bagaimana menerapkan prinsip 10 pesan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menyebabkan kurangnya pemahaman dalam menyusun menu makanan yang sehat dan

bergizi bagi anak-anak (Anshori, 2022). Pemberian makan dapat disesuaikan dengan umur anak, seperti saat pemberian MP-ASI ini dimulai dari usia 6 bulan, dengan menggunakan menu 4* (beras, sayur, protein hewani dan nabati) bahwa sampai anak berusia lima tahun (Rahmuniyati dkk., 2021). Hal ini juga sejalan dengan pengabdian yang sebelumnya bahwa adanya peningkatan pengetahuan di tingkat keluarga sangat penting karena orang tua memegang peran utama dalam praktik pemberian gizi sehari-hari. Penelitian di PAUD lain juga mencatat bahwa edukasi gizi yang melibatkan orang tua dan guru mampu meningkatkan pengetahuan serta sikap terhadap penerapan gizi seimbang pada anak (Norhasanah & Suryani, 2025).

SIMPULAN

Ada peningkatan pengetahuan peserta dibuktikan dengan peningkatan nilai rata-rata. Intervensi yang diberikan terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil pada peserta. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa edukasi pengenalan pedoman gizi seimbang efektif meningkatkan pengetahuan dalam menerapkan pedoman gizi seimbang dalam keluarga. Saran dari kegiatan ini adalah perlunya upaya promosi kesehatan yang dilakukan secara terus menerus dengan melibatkan masyarakat sebagai pelaksana program. Mengaktifkan kegiatan yang sudah ada sebagai sarana untuk edukasi seperti pengajian, arisan, posyandu, dan lain-lain. Penggunaan media promosi kesehatan yang tepat juga menjadi kunci ketertarikan masyarakat yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang informasi yang diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreni, E., Wulandhari, Y., & Jas, F. P. (2023). The Effect of Balanced Nutrition Education with Audio Visual Media on Students Knowledge of SDN 011 Kambesko. *Jurnal Ibu dan Anak*, 10(2), 38-43.
- Ansori, M. (2022). Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Stunting pada Kelompok Masyarakat di Desa Kelampaian Kecamatan Pontang Kabupaten Serang. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 1(1), 1-4.
- Idrus, K., Asriana, R., & Sage, N. H. (2025). Dampak Kesehatan dan Gizi yang Baik pada Anak Usia Dini. *Indonesian Journal of Health and Psychology (IJOHAP)*, 1(1), 13-25.
- Ilhami, A. (2024). Kesadaran Orang Tua tentang Pentingnya Gizi Seimbang untuk Anak Usia 2-4 Tahun. *Jurnal Tumbuh Kembang: Kajian Teori dan Pembelajaran PAUD*, 11(1), 30-42. <https://doi.org/https://doi.org/10.36706/jtk.v11i1.26>.
- Istiqomah, A., Amali, R. A., & Tiawati, S. (2024). Peran Gizi terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Balita. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 2(2), 67-74.

- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, M., Sihombing, H., Wahananingtyas, N. L., Khailillah, A., & Ameria, S. (2026). Peran Edukasi dan Gizi Seimbang dalam Peningkatan Kesehatan Warga Masyarakat di Desa Sajira, Kabupaten Lebak. *Abdimas Toddopuli: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 7(2), 987-995.
- Norhasanah, N., & Suryani, N. (2025). Parenting Gizi di Paud Terpadu Sabila sebagai upaya Mencegah Stunting. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(3), 4660-4664. <https://doi.org/10.31004/cdj.v6i3.45800>.
- Nuhan, M. V., Palalangan, D., Atok, Y. S., & Nenotek, C. R. (2023). The Influence of Balanced Nutrition Education on the Knowledge of Posyandu Cadres in Preventing Stunting. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 10(3), 398-404. <https://doi.org/10.26699/jnk.v10i3.ART.p398-404>.
- Putri, C. N. R., Febrina, I. R., & Puspikawati, S. I. (2025). Edukasi Makanan Sehat dan Bergizi Seimbang di SD negeri 1 Mojopanggung Banyuwangi. *Community Development Journal Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 655-660.
- Rahmuniyati, M. E., & Khasana, T. M. (2020). Edukasi Penganekaragaman Menu 4 Bintang (4*) Mp-Asi Homemade sebagai upaya Meningkatkan Status Gizi Balita. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 410-415.
- Rahmuniyati, M. E., Bintari, C. M., & Mukaromah, H. (2022). Edukasi Pemberian Makan pada Bayi dan Anak (PMBA) untuk Pemenuhan Asupan Gizi Anak. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 1026-1030. <https://doi.org/10.31004/cdj.v2i3.2866>.
- Tentama, F., Delfores, H. D. L., Wicaksono, A. E., & Fatonah, S. F. (2018). Penguatan Keluarga sebagai upaya Menekan Angka Stunting dalam Program Kependudukan, Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga (KKBPK). *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 113-120.