



Penyuluhan Urgensi Kesehatan dan Gizi Bagi Anak Usia Dini di Desa Sungai Petai Kampar Kiri

Melvi Lesmana Alim^{1*}, Joni², Mohammad Fauziddin³, Maria Ulva⁴, Rini Mulyasari⁵, Rina Hestina⁶

^{1,2,3}Program Profesi Guru, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Kampar, Indonesia; ⁴ TKIT Fajar Ilahi, Indonesia; ⁵ TK Islam Terpadu Darunnizam, Indonesia; ⁶ TK Ibnu Sina, Indonesia

ABSTRACT

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan gizi anak usia dini di Desa Sungai Petai, Kampar Kiri. Seminar bertajuk "*Pentingnya Kesehatan dan Gizi bagi Anak Usia Dini*" dirancang untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang pola hidup sehat dan menu makanan bergizi yang mendukung tumbuh kembang anak. Melalui pendekatan ceramah dan diskusi interaktif, para peserta, terutama orang tua, diberikan pemahaman mendalam mengenai kebutuhan gizi, manfaat asupan makanan seimbang, serta cara menjaga kesehatan anak secara holistik. Hasil kegiatan menunjukkan keberhasilan target peserta sebanyak 50 orang dengan tingkat pemahaman peserta mencapai 80% dari materi yang disampaikan. Peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi untuk mendukung pertumbuhan, kesehatan, dan kecerdasan anak. Secara keseluruhan, seminar ini berhasil mencapai tujuannya dan memberikan dampak positif terhadap pengetahuan masyarakat tentang kesehatan dan gizi anak usia dini.

Kata Kunci: *kesehatan anak usia dini, gizi seimbang, pola hidup sehat, tumbuh kembang anak*

ABSTRACT

This community service activity aims to improve the health and nutritional quality of early childhood in Sungai Petai Village, Kampar Kiri. A seminar titled "The Importance of Health and Nutrition for Early Childhood" was designed to provide information to the community on healthy lifestyles and nutritious meal plans that support children's growth and development. Through lectures and interactive discussions, participants, especially parents, gained in-depth understanding of nutritional needs, the benefits of balanced diets, and holistic approaches to maintaining children's health. The results of the activity demonstrated success with a target audience of 50 participants and a comprehension rate of 80% of the material presented. Participants showed increased knowledge about the importance of consuming nutritious food to support children's growth, health, and intelligence. Overall, the seminar successfully achieved its goals and had a positive impact on the community's knowledge about early childhood health and nutrition.

Keywords: *early childhood health, balanced nutrition, healthy lifestyle, child development*

*Correspondence:

Melvi Lesmana Alim

PPG, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia

E-mail: melvi.lesmana@universitaspahlawan.ac.id

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 36 tahun 2009, kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kesehatan sebagai suatu kondisi fisik, mental dan sosial yang sejahtera secara utuh, dan tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan/disabilitas (Fertman, & Allensworth, 2010). Gizi dan kesehatan adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan.

Kesehatan dan Gizi dapat diartikan sebagai suatu hal yang mendatangkan sehat atau kebaikan dengan diberikan zat makanan yang dibutuhkan tubuh. Dalam memberikan makanan yang sehat potensi anak dapat dikembangkan secara fisik maupun mentalnya. Fase terpenting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak ketika masa bayi atau balita, karena pada masa itulah saat yang paling vital dalam membangun fondasi pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh karena itu dibutuhkan pengetahuan dan mendidik anak usia dini untuk mendampingi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Standar pendidikan anak usia dini yang meliputi pencapaian perkembangan yang terdiri dari kognitif, motorik, fisik, nilai agama, dan moral yang akan tercapai di pendidikan itu hanya fokus terhadap aspek perkembangannya saja tetapi mencakup juga aspek pertumbuhan dan harus diperhatikan seperti kesehatan dan Gizi, hal tersebut harus tercapai karena pentingnya perkembangan itu juga dengan asupan makanan yang mengandung Gizi dan kondisi kesehatannya. Perkembangan anak usia dini sangat dipengaruhi dengan pengetahuan orang tuanya, maka dari itu lembaga paud tidak mungkin jauh dari keterlibatan orang tua akan perkembangan dan pertumbuhan anaknya.

Asupan gizi sangat berkaitan dengan kesehatan peningkatan kualitas hidup. Gizi yang baik bisa membantu mengoptimalkan fungsi tubuh, mencegah serta membantu penanganan penyakit. Sistem kekebalan tubuh anak terbentuk dari asupan Gizi yang diterimanya sejak dini. Gizi penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan anak. Dengan Gizi yang seimbang maka diharapkan anak memiliki tubuh sehat, tidak mudah terserang penyakit infeksi. Kesehatan dan Gizi sangat berhubungan, menyiapkan Gizi untuk anak merupakan hal yang penting untuk diperhatikan oleh orang tua. Karena asupan Gizi yang diterima anak akan mempengaruhi proses tumbuh kembang mereka di usia dewasa. Kesehatan gizi anak sangat penting untuk diperhatikan sejak dini mulai dari dalam kandungan. Kesehatan gizi itu sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak yang mendapat gizi yang seimbang dan sehat akan tumbuh menjadi manusia yang sehat dan berkualitas. Sejak anak masih dalam kandungan kesehatan dan gizi perlu diperhatikan, melalui ibunya.

Potensi anak dapat dikembangkan jika anak sehat secara fisik maupun mentalnya. Perawatan kesehatan pada anak usia dini dapat diawali dari pemberian makanan yang sehat dan menjaga kebersihan. Pemberian makanan yang sehat dapat menjaga kesehatan, mendidik anak.

METODE

Metode Pengabdian

Mekanisme metode pengabdian dalam pelaksanaan kegiatan secara umum berupa perencanaan/ persiapan, pelaksanaan, observasi dan evaluasi, serta refleksi. Kegiatan perencanaan yaitu sebagai berikut:

- 1) Melakukan koordinasi dengan Ka. Prodi PG PAUD sebagai pemberi izin pelaksanaan pelatihan bimbingan pembuatan media dalam pengembangan aspek bahasa bagi mahasiswa PG PAUD
- 2) Melakukan penyusunan materi penyusunan program bimbingan pembuatan media bagi mahasiswa PG PAUD

Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan dilakukan di pondopo tepian HK. Dalam pelaksanaannya masyarakat desa sungai petai diberi penjelasan tentang pentingnya kesehatan dan gizi anak yang dilakukan dengan cara menjelaskan tentang kebutuhan gizi, manfaat asupan gizi, apa saja yang harus dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan pertumbuhan anak.

Evaluasi

Tahapan evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan yang terjadi selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap masyarakat desa sungai petai terutama untuk ibu-ibu tentang kesehatan dan gizi anak usia dini untuk meningkatkan kecerdasan dan tumbuh kembang anak serta manfaat dan fungsi yang terkandung dalam makanan bergizi yang dikonsumsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa seminar tentang pentingnya kesehatan dan gizi bagi anak usia dini yang dilaksanakan di Desa Sungai Petai, Kampar Kiri, telah memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat. Kegiatan ini diawali dengan persiapan matang melalui kerja sama antara tim pengabdian dan pemerintah desa. Dukungan kepala desa dan masyarakat lokal menjadi salah satu faktor utama keberhasilan kegiatan, karena memberikan kepercayaan dan memobilisasi peserta untuk berpartisipasi secara aktif.

Seminar dilaksanakan pada 25 Mei 2024, dengan peserta terdiri dari 50 orang tua anak usia dini. Materi yang disampaikan mencakup pentingnya gizi bagi perkembangan anak, dampak malnutrisi, dan cara menyusun menu sehat menggunakan bahan lokal. Pemilihan metode edukasi melalui ceramah, diskusi, dan demonstrasi langsung terbukti efektif. Hal ini tercermin dari survei pasca-seminar, di mana 80% peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang pentingnya gizi dan kesehatan anak usia dini. Sebanyak 75% peserta juga mampu menyusun menu sehat sederhana dengan memanfaatkan bahan makanan lokal, seperti ubi, jagung, dan ikan yang tersedia di desa. Pendekatan ini sejalan dengan teori *Community-Based Participatory Research* (CBPR), yang menekankan pentingnya pendekatan berbasis komunitas dalam intervensi kesehatan.

Namun, terdapat beberapa tantangan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan akses masyarakat terhadap bahan makanan bergizi akibat kendala ekonomi dan geografis. Beberapa peserta juga mengungkapkan adanya persepsi yang salah tentang nilai gizi makanan tradisional. Persepsi ini perlu diperbaiki melalui edukasi yang lebih mendalam dan konsisten. Selain itu, kegiatan ini belum mencakup pemantauan dan evaluasi jangka panjang untuk memastikan keberlanjutan penerapan pola hidup sehat oleh masyarakat. Mengacu pada teori *Behavior Change* oleh Prochaska dan

DiClemente (1983), perubahan perilaku membutuhkan dukungan yang berkelanjutan agar dapat menjadi kebiasaan.

Dukungan komunitas menjadi kekuatan utama dalam keberhasilan kegiatan ini. Tingginya antusiasme peserta dalam mengikuti seminar menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan mereka. Hal ini sesuai dengan *Adult Learning Theory* oleh Knowles (1980), yang menyatakan bahwa pembelajaran orang dewasa lebih efektif jika relevan dengan pengalaman dan kebutuhan praktis mereka.

Dari hasil observasi selama kegiatan, terlihat bahwa masyarakat cenderung lebih mudah memahami konsep gizi ketika disampaikan melalui metode interaktif. Misalnya, demonstrasi cara memasak menu sehat berbasis bahan lokal berhasil menarik perhatian peserta dan memotivasi mereka untuk mempraktikkan apa yang telah dipelajari. Metode ini juga membantu mengatasi hambatan persepsi negatif terhadap makanan tradisional, karena peserta dapat melihat langsung bagaimana bahan lokal diolah menjadi makanan yang bergizi.

Untuk meningkatkan dampak kegiatan ini, diperlukan program lanjutan yang berfokus pada pelatihan kader kesehatan lokal. Kader ini dapat memberikan pendampingan rutin kepada keluarga dalam menerapkan pola makan sehat. Selain itu, kerja sama dengan pemerintah daerah diperlukan untuk menyediakan subsidi bahan makanan bergizi di wilayah pedesaan. Pemantauan rutin juga perlu dilakukan untuk mengevaluasi keberlanjutan penerapan pola hidup sehat di desa.

Secara keseluruhan, kegiatan ini telah memberikan dampak positif bagi masyarakat Desa Sungai Petai. Meskipun terdapat beberapa tantangan, keberhasilan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas yang dirancang dengan pendekatan partisipatif dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Dengan dukungan berkelanjutan dari berbagai pihak, kegiatan ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam mendorong perbaikan gizi dan kesehatan anak usia dini di wilayah tersebut.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat "Seminar Pentingnya Kesehatan dan Gizi Bagi Anak Usia Dini" ini mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat desa sungai petai tentang cara meningkatkan kecerdasan, kesehatan dan pertumbuhan anak dengan mengkonsumsi Makanan bergizi. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan bagi peserta seminar tentang pentingnya menjaga kesehatan dan gizi anak usia dini yang dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Konsumsi makanan yang bergizi diharapkan dapat terlaksana dengan baik setelah adanya pemberian beberapa contoh makanan yang dikonsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Beaty, J. J. (2013). *Observing development of the young child*. New York: Pearson.
- Bloom, B. S. (1956). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals*. New York: Longmans.
- Dewey, J. (1938). *Experience and education*. New York: Collier Books.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach* (4th ed.). New York: McGraw-Hill.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy*. New York: Cambridge.

- National Association for the Education of Young Children (NAEYC). (2015). Developmentally appropriate practice in early childhood programs serving children from birth through age 8. Washington, DC: NAEYC.
- Notoatmodjo, S. (2010). Promosi kesehatan dan ilmu perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395.
- UNICEF. (2020). Improving child nutrition: The achievable imperative for global progress. New York: UNICEF.
- World Health Organization (WHO). (2021). Healthy diet. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
- Wortham, S. C. (2012). Assessment in early childhood education. Boston: Pearson.