



PENINGKATAN PENGETAHUAN GURU PAUD TENTANG KESEHATAN GIZI ANAK MELALUI PAMERAN MENU GIZI

Muhammad Kharizmi¹, Fauziatul Halim², Novysa Basri³,
Rudi Juli Saputra⁴, Sari Rizki⁵, Rahma⁶, Afkar⁷
^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Almuslim, Matangglumpangdua, Bireuen
Email: muhammadkharizmi07@gmail.com

Naskah diterima; Mei 2024; direvisi Juni 2024, disetujui Juni 2024; publikasi online Juli 2024

Abstract

Community service activities (CSA) are activities that aim to help certain communities in several activities that are useful for increasing community knowledge, insight, and skills in a matter or field. PkM is one part of the Tri Dharma of Higher Education, an educational activity in the community in the form of non-formal education for people involved in the world of education and the general public. The PkM implemented by this team is a forum for activities for teachers and prospective Early Childhood Education teachers to increase and expand their knowledge about child nutrition because child nutrition is an important factor in supporting optimal early childhood development. Because nutrition and early childhood education are closely related, a childhood teacher must know this knowledge not only about children's health but also in line with the integration of the national PAUD program, namely integrative holistic PAUD. The integration of PAUD knowledge with health and nutrition will provide new knowledge for PAUD teachers to find out more about the influence of children's learning development on whether children's health and nutrition are good or not when displaying the nutrition menu. Childhood teachers are asked to follow cooking instructions by preparing tools and ingredients in a healthy nutrition and toddler menu book. Six cooking groups are participating and each group consists of four PAUD teachers and childhood department students, who will then cook food with a nutritional menu and present it. nutritional menu contained in the composition of cooked food. This performance was held at Almuslim University (Umuslim) Bireuen, inviting twelve PAUD teachers from six PAUD schools in Bireuen Regency.

Keywords: Early Childhood, Exhibition, Healthy, Nutrition

Abstrak

Kegiatan PkM adalah suatu kegiatan yang bertujuan membantu masyarakat tertentu dalam beberapa aktivitas yang bermanfaat terhadap bertambahnya pengetahuan, wawasan, dan keterampilan masyarakat dalam suatu hal atau bidang. PkM ini merupakan salah satu bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu suatu kegiatan pendidikan pada masyarakat berbentuk pendidikan nonformal pada masyarakat baik yang berkecimpung dalam dunia pendidikan maupun masyarakat umum. PkM yang dilaksanakan oleh tim ini merupakan wadah kegiatan untuk para guru dan calon guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dalam menambah dan memperluas pengetahuan tentang gizi anak, karena gizi anak merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang perkembangan anak usia dini menjadi optimal. Oleh karena gizi dan pendidikan AUD berkaitan erat, maka seorang guru PAUD harus mengetahui ilmu ini bukan hanya sekedar tentang kesehatan anak, melainkan juga akan sejalan dengan integratifnya program PAUD nasional yaitu PAUD holistik integratif, integrasinya ilmu PAUD dengan kesehatan dan gizi akan memberikan ilmu baru bagi guru PAUD untuk mengenal lebih jauh pengaruh perkembangan belajar AUD dengan baik tidaknya kesehatan dan gizi anak pada pagelaran menu gizi. Para guru PAUD diminta untuk mengikuti instruksi memasak dengan menyiapkan alat dan bahan dalam buku menu sehat gizi dan balita, ada enam kelompok memasak yang berpartisipasi dimana setiap kelompok terdiri dari empat orang guru dan mahasiswa PG PAUD, yang selanjutnya akan memasak makanan bermenu gizi untuk kemudian dipresentasikan menu gizi yang terkandung dalam komposisi makanan yang telah dimasak. Pagelaran ini diselenggarakan di Universitas Almuslim (Umuslim) Bireuen, dengan mengundang sebanyak 12 guru PAUD dari enam sekolah PAUD di Kabupaten Bireuen.

Kata kunci: Kesehatan Gizi, Menu Gizi, PAUD

A. PENDAHULUAN

Perguruan Tinggi (PT) merupakan jenjang pendidikan yang ditempuh setelah pendidikan menengah mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor. Sudah menjadi kewajiban bagi sebuah PT sebagai lembaga penyelenggaraan pendidikan tinggi memiliki tanggung jawab moral dalam menciptakan suatu kondisi yang dinamis bagi berlangsungnya suasana kondusif di kehidupan masyarakat. Aktivitas di dalam sebuah PT selayaknya tidak hanya menyelenggarakan kegiatan akademis di ruang perkuliahan (pendidikan) dan riset ilmiah (penelitian) semata, namun lebih dari itu, PT juga diharapkan mampu melahirkan insan-insan intelektual yang selain berwawasan luas dan visioner, juga memiliki kepekaan terhadap kondisi sosial masyarakat untuk kemudian dapat memberikan pelayanan kepada masyarakat dalam rangka mengoptimalkan potensi yang dimiliki (PkM/Pengabdian kepada Masyarakat). Salah satu fungsi perguruan tinggi adalah membina kualitas hasil dan kinerja PT, agar dapat memberi sumbangan yang nyata kepada perkembangan kehidupan yang lebih baik di masyarakat serta merencanakan pengembangan Perguruan Tinggi menghadapi perkembangan di masyarakat.

Asupan gizi yang adekuat (tercukupi) sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh balita. Masa kritis ini merupakan masa saat balita akan mengalami tumbuh kembang dan tumbuh kejar. Balita yang mengalami kekurangan gizi sebelumnya masih dapat diperbaiki dengan asupan yang baik sehingga dapat melakukan tumbuh kejar sesuai dengan perkembangannya. Masa 0-6 tahun merupakan masa emas bagi pertumbuhan dan perkembangan AUD. Pada masa ini titik-titik pertumbuhan otak AUD sangat pesat. Perkembangan otak anak sangat penting bagi pembentukan saraf-sarafnya. Salah satu hal yang mendukung bagi pertumbuhan otak anak adalah mendapatkan gizi dan nutrisi makanan yang cukup. Jika pemberian gizi dan nutrisi bagi anak usia dini tidak seimbang maka kemungkinan akan berdampak negatif bagi perkembangan

dan pertumbuhan anak, sehingga tidak tertutup kemungkinan terhambatnya tumbuh kembang si anak. Berkait dengan terhambatnya tumbuh kembang ini Murhey et al. (Mardhiati, R, 2019) mengatakan bahwa bagi AUD memiliki status gizi, baik kurang ataupun lebih akan memiliki risiko kesehatan dan mempengaruhi prestasi di PAUD. Lebih lanjut Luoto et. al. (Mardhiati, R, 2019) menjelaskan bahwa risiko kesehatan yang terjadi pada AUD antara lain gangguan perkembangan kognitif dan sosial, namun risiko-risiko ini dapat diintervensi dengan nutrisi untuk pemulihan gangguan tersebut.

Terhambatnya pertumbuhan anak ini juga disebabkan oleh malnutrisi. Berkait dengan malnutrisi di sini, Purba, et.al. (2021) menjelaskan bahwa malnutrisi mengacu pada seseorang yang tidak menerima zat gizi yang tepat dan tidak membedakan antara konsekuensi dari terlalu banyak gizi atau kekurangan gizi, yang keduanya mengganggu kesehatan secara keseluruhan. Hal ini sejalan dengan yang diungkap Murhey sebelumnya bahwa bagi AUD memiliki status gizi, baik kurang ataupun lebih akan memiliki risiko kesehatan dan mempengaruhi prestasi dikemudian hari. Kurang gizi ditandai dengan kekurangan zat gizi dan pasokan energi tidak mencukupi, sedangkan kelebihan gizi ditandai dengan kelebihan asupan zat gizi dan energi.

Perlu diketahui dan dipahami bahwa gizi adalah bahan yang terkandung dalam makanan seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dibutuhkan asupan makanan yang mengandung gizi seimbang. Gizi seimbang di sini adalah pola makan yang seimbang pada zat gizi yang diperoleh dari aneka ragam makanan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi untuk hidup sehat, cerdas, dan produktif.

Susunan gizi yang tepat dan makanan yang baik (yang disesuaikan dengan umur dan jenis aktivitasnya) akan memacu pertumbuhan dan perkembangan dengan optimal. Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi, maka diharapkan unsur pemeliharaan, pertumbuhan, perbaikan

tubuh yang rusak atau hilang, reproduksi kerja fisik dan Spesific Dynamic Action (SDA) akan berjalan dengan baik pula. Hal senada dikemukakan pula oleh Widiyany (2023) yang menyampaikan bahwa pada AUD pemenuhan gizi merupakan hal yang sangat penting dan menjadi prioritas untuk dipertimbangkan. Hal itu disebabkan oleh adanya periode kehidupan AUD yang masih dalam fase pertumbuhan dan perkembangan.

Dalam hubungannya dengan masyarakat termasuk di dalamnya adalah upaya meningkatkan pengetahuan para pendidik (para guru PAUD) dan para calon pendidik (mahasiswa PG PAUD) berkait dengan menu gizi atau makanan berkomposisi gizi yang baik dan tepat untuk AUD agar tumbuh kembangnya terstimulasi secara optimal, untuk kemudian dapat diimplementasikan dalam dunia PAUD yang digeluti, sehingga diharapkan AUD yang didik dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas dimasa yang akan datang.

Berdasarkan hal di atas, Tim PkM tertarik untuk melakukan pengabdian Masyarakat dengan judul “Peningkatan Pengetahuan Guru PAUD tentang Kesehatan Gizi Anak melalui Pameran Menu Gizi Anak PAUD Pada Mata Kuliah Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini” di Universitas Almuslim (Umuslim) Bireuen.

B. METODE

Pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisai dan praktik kegiatan pagelaran menu gizi AUD pada hari Senin, tanggal 5 Januari 2024. peserta PKM berjumlah 25 orang peserta yang terdiri dari 12 orang guru dari enam PAUD di Kabupaten Bireuen dan 13 orang mahasiswa Prodi PG PAUD Umuslim dimana mereka berkolaborasi menyusun menu sehat dan memilih bahan yang tepat sesuai buku yang direkomendasikan oleh dosen pengampu mata kuliah kesehatan dan gizi, selanjutnya mereka memilih menu yang mengandung vitamin dan protein dengan komposisi yang telah sesuai dengan petunjuk

buku. Para peserta melakukan praktik masak dalam kegiatan pagelaran tersebut dan akan mempresentasikan isi atau komposisi menu yang mereka masak kepada para dosen yang memberikan penilaian dari masakan tersebut.

Pemilihan peserta sebanyak 25 orang yang merupakan kombinasi dan kolaborasi antara para guru PAUD dan para mahasiswa PG PAUD Umuslim Bireuen (yang merupakan calon guru PAUD) karena 1) bagi para guru sebagai langkah usaha menambah lembaga yang akan bekerjasama dengan program studi PG PAUD universitas Almuslim pada tahun 2024 sesuai dengan perjanjian MOU antara program studi PG PAUD dan Stakeholder yaitu lembaga sekolah, 2) bagi para mahasiswa sebagai syarat kelulusan untuk mata kuliah kesehatan dan gizi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pagelaran Menu Gizi

Pagelaran menu gizi merupakan rangkaian responsi PKM menu gizi AUD pada para guru PAUD di semester Ganjil dan para mahasiswa pada mata kuliah Kesehatan dan Gizi di semester V.

Dalam realisasinya, mahasiswa Prodi PG PAUD berkolaborasi dengan para guru dari beberapa guru PAUD di Kabupaten Bireuen. Terdapat enam stan dengan berbagai menu makanan sehat (bermenu gizi) seperti; Puree Kacang Hijau, Jus Pepaya Jeruk, Stik Ubi Ungu, Satai Udang Goreng, Nasi Goreng Gulung, Udang Goreng Tepung, dan lain sebagainya yang dipersiapkan dengan baik serta lengkap dengan komposisi gizinya.

Pagelaran menu gizi AUD ini menjadi wujud nyata dari teori-teori yang diajarkan pada saat perkuliahan, terutama berkait dengan keterampilan memasak makanan yang memiliki komposisi gizi yang baik dan tepat untuk menstimulasi tumbuh kembang AUD secara optimal. Sebaliknya, jangan sampai tidak tercapainya keseimbangan gizi (gizi tidak

seimbang) yang dapat menyebabkan stunting, terutama pada AUD (balita),

Berhubungan dengan stunting ini, Margawati, A. et.al. (2022) mengemukakan bahwa stunting atau balita pendek merupakan masalah gizi kronis yang dialami oleh balita terutama pada 1000 hari pertama kehidupan (HPK). Ia melanjutkan bahwa stunting merupakan kondisi dimana balita memiliki panjang badan atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur (usia 0 sampai 59 bulan).

2. Foto atau Gambar PKM

Beberapa dokumentasi berupa gambar dari PKM ini adalah sebagai berikut;



Gambar 1. Spanduk PKM PG PAUD Umuslim



Gambar 2. Peserta PKM bersama Tim Dosen Pembimbing dan Penilai Pagelaran Menu Gizi



Gambar 3. Para Peserta Berkolaborasi dalam Presentasi 1



Gambar 4. Para Peserta Berkolaborasi dalam Presentasi 2 & 3

3. Kendala dan Pemecahannya

Pelaksanaan PkM dengan judul “Peningkatan Pengetahuan Guru Paud tentang Kesehatan Gizi Anak melalui Pameran Menu Gizi Anak Paud pada Mata Kuliah Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini” ini telah terlaksana dengan baik. Meskipun demikian, pada pelaksanaan tersebut bukan berarti tidak menemui berbagai hambatan. Salah satu hambatan yang ditemui pada kegiatan PkM ini adalah kurang percayadirian para peserta dalam membuat atau memasak makanan bermenu gizi dan pada saat mempresentasikannya di depan tim dosen dan penilai. Pada kegiatan ini ditargetkan bagi para peserta PkM untuk dapat memahami teori dan praktik membuat makanan bermenu gizi yang

baik dan tepat untuk AUD. Akan tetapi masih ada sebagian peserta, terutama dari mahasiswa yang secara praktik belum bisa menyamai keterampilan para guru PAUD. Untuk mengatasi permasalahan tersebut dilakukan pendampingan yang semaksimal mungkin oleh tim dosen, baik dosen pembimbing maupun dosen penilai. Salah satunya adalah dengan meminta para mahasiswa tersebut berkolaborasi dengan belajar dan bertanya kepada para guru PAUD tersebut.

D. KESIMPULAN

Dengan adanya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini maka beberapa kesimpulan yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

1. PkM ini dapat memberikankan para peserta pemahaman dan keterampilan membuat makanan bermenu gizi atau memiliki komposisi gizi yang baik dan tepat sesuai yang dibutuhkan oleh AUD sehingga mendukung tumbuh kembangnya secara optimal.
2. Para guru PAUD dan mahasiswa di PG PAUD Umuslim Bireuen sebagai peserta dari PkM ini dapat memahami berkait dengan menu gizi tidak hanya secara teoretis, melainkan juga secara praktis. Dan
3. Pengabdian telah ikut serta membantu program pemerintah dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dengan memberikan pendidikan non-formal kepada masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim PkM mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak terkait yaitu; para dewan guru PAUD seputaran matang dan bireuen yang mengikuti pameran/ pagelaran ini yaitu Sekolah PAUD yang terlibat dalam MoU kegiatan dalam 2 tahun terakhir serta para dosen penggiat tridarma pengabdian Masyarakat yang dalam hal ini berjumlah tujuh orang, sehingga pengembangan pengetahuan guru dan calon

guru selaku mahasiswa PG PAUD Universitas Almuslim terlaksana secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Mardhiati, R. 2019. *Edukasi Gizi dan Pembuatan Menu Program Makan Bersama pada Ibu Siswa/i Pendidikan Anak Usia Dini*. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 25 (1), 47-53.
- Margawati, A. et al. 2022. *Variasi Menu Balita Stunting*. Semarang : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Murphey, D., Mackintosh, B., McCoy-Roth, M. 2011. *Early Childhood Policy Focus: Healthy Eating and Physical Activity*. Early Childhood Highlights, 2(3), 1-9.
- Ningrum, A.P. dan Bulan Ayu. 2017. *Super Komplit Menu Bayi dan Balita*. Jakarta Selatan : PT Wahyu Media.
- Purba, D.H. et. al. 2021. *Kesehatan dan Gizi untuk Anak*. Medan : Yayasan Kita Menulis.
- Sugian, E., Fahrudin & Witono. H. 2021. *Implementasi Program Pengembangan PAUD "Holistik Integratif" di PAUD LSM Ampenan Kota Mataram*. Jurnal Ilmiah Mandala Education, 7(3), 676-685.
- Widiany, F.L. 2023. *Peran Gizi dalam Tumbuh Kembang Anak: Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini*. Bojongsari- Purbalingga : Cv. Eureka Media Aksara