

## Edukasi Gizi Seimbang untuk Pertumbuhan Anak-Anak yang Optimal di TPQ Hamam Jogokariyan

Dela Astia Putri<sup>1</sup>, Susilarati T. Pono<sup>2</sup>, Sri Wahyuni A. Pono<sup>3</sup>, Alriska Agni Nanggala Putri<sup>4</sup>,  
Lutviah Nurfath<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas  
Ahmad Dahlan Yogyakarta Indonesia  
Email: 2407053023webmail.uad.ac.id

---

### INFO ARTIKEL

#### Riwayat Artikel:

Diterima: 24 Desember 2025

Disetujui: 28 Januari 2026

DOI: 10.37253/madani.v4i2.11920

---

#### Kata Kunci :

Gizi Seimbang, Edukasi  
Kesehatan, Anak-Anak,  
Pemberdayaan Masyarakat,  
Perilaku Hidup Sehat

---

### ABSTRAK

Masalah gizi pada anak-anak di Indonesia masih menjadi persoalan serius yang berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan optimal. Kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya gizi seimbang berkontribusi pada meningkatnya kasus gizi buruk, stunting, obesitas, dan penyakit tidak menular sejak usia dini. Program Pemberdayaan Umat (Prodamat) dengan tema "Edukasi Gizi Seimbang untuk Pertumbuhan Anak-Anak yang Optimal" dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak-anak terhadap gizi seimbang di TPQ Hamam Jogokariyan, Yogyakarta. Metode kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif dan interaktif, meliputi ceramah edukatif, tanya jawab, serta permainan edukatif "Isi Piringku". Sebanyak 68 anak mengikuti kegiatan, namun hanya 26 anak yang memenuhi kriteria inklusi untuk diukur tingkat pemahamannya melalui pre-test dan observasi. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas anak mengalami peningkatan pemahaman setelah diberikan edukasi, dibuktikan dengan kemampuan menyusun menu "Isi Piringku" dan menjawab pertanyaan terkait sumber gizi dengan benar. Kegiatan ini tidak hanya menambah wawasan anak-anak tentang gizi seimbang, tetapi juga membentuk perilaku hidup bersih dan sehat, khususnya kebiasaan mencuci tangan. Edukasi gizi interaktif terbukti efektif sebagai sarana pembelajaran menyenangkan bagi anak-anak untuk membentuk perilaku sehat sejak dini.

---

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received: December 24<sup>th</sup>, 2025

Accepted: January 28<sup>th</sup>, 2026

DOI: 10.37253/madani.v4i2.11920

---

#### Keywords:

Balanced Nutrition, Health  
Education, Children, Community  
Empowerment, Healthy Lifestyle  
Behavior

---

### ABSTRACT

*Nutritional problems in children in Indonesia remain a serious issue that impacts optimal growth and development. Lack of knowledge about the importance of balanced nutrition contributes to the increase in cases of malnutrition, stunting, obesity, and non-communicable diseases from an early age. The Community Empowerment Program (Prodamat) with the theme "Balanced Nutrition Education for Optimal Child Growth" was implemented to increase children's knowledge and awareness of balanced nutrition at the Hamam Jogokariyan TPQ, Yogyakarta. The activity method used a participatory and interactive approach, including educational lectures, questions and answers, and the educational game "Isi Piringku". A total of 68 children participated in the activity, but only 26 children met the inclusion criteria to measure their level of understanding through pre-tests and observations. The results showed that the majority of children experienced an increase in*

---

*understanding after being provided with education, evidenced by their ability to prepare "Isi Piringku" menus and answer questions related to nutritional sources correctly. This activity not only increased children's insight into balanced nutrition but also formed clean and healthy living behaviors, particularly the habit of washing hands. Interactive nutrition education has proven effective as a fun learning tool for children to develop healthy behaviors from an early age.*

---

## 1. Pendahuluan

Tingginya tingkat kesehatan, produktivitas kerja dan kecerdasan merupakan salah satu ciri negara yang maju di mana ketiganya sangat dipengaruhi oleh keadaan gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Berdasarkan UU No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, peningkatan kualitas gizi, baik secara individu maupun masyarakat, dapat diwujudkan melalui berbagai upaya perbaikan gizi, antara lain pembenahan pola konsumsi, penguatan perilaku sadar gizi, peningkatan akses serta mutu pelayanan gizi, dan penguatan sistem kewaspadaan pangan dan gizi (Presiden RI, 2009). Di Indonesia sendiri, masalah gizi khususnya pada anak-anak masih menjadi masalah serius yang membutuhkan penanganan strategis.

Kelompok usia yang berisiko terhadap permasalahan gizi adalah usia anak-anak. Pada usia anak-anak sangat diperlukan gizi yang mencukup untuk masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Pemenuhan gizi pada anak harus memenuhi gizi yang seimbang. Pemenuhan gizi seimbang memiliki peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada usia dini. Asupan makanan pada anak perlu mendapat perhatian khusus karena usia anak merupakan fase krusial dalam proses pertumbuhan. Makanan yang dikonsumsi anak tidak hanya berfungsi untuk mencukupi kebutuhan energi, tetapi juga harus mendukung tumbuh kembang secara optimal, menjaga daya tahan tubuh, serta menyediakan cadangan zat gizi yang penting bagi pertumbuhan dan kesehatannya di masa mendatang (Ayuningtiar *et al.*, 2019). Pengetahuan akan pentingnya gizi seimbang perlu disampaikan kepada anak-anak yang nantinya dapat membentuk kesadaran sikap hidup sehat melalui penerapan gizi seimbang.

Isu saat ini, masih banyak anak yang belum memahami pentingnya memilih makanan yang bergizi, sehingga mereka cenderung mengonsumsi makanan tinggi gula, garam dan lemak yang dapat berdampak buruk pada kesehatan. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya kasus gagal ginjal pada anak-anak. Rendahnya pengetahuan gizi juga berkontribusi terhadap tingginya angka stunting, obesitas anak, dan berbagai gangguan kesehatan lainnya. Edukasi terkait pengetahuan gizi kepada anak dapat disampaikan melalui berbagai media yang menarik. Edukasi gizi dapat disampaikan melalui ceramah, media bergambar maupun permainan (Yuningsih and Kurniasari, 2021). Edukasi dengan media yang menarik dapat berpengaruh terhadap peningkatan gizi seimbang pada anak-anak.

Sebagai bentuk upaya peningkatan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang pada anak-anak, kami mengadakan kegiatan Program Pemberdayaan Umat (Prodamat) dengan tema "Edukasi Gizi Seimbang Untuk Pertumbuhan Anak-Anak yang Optimal". Kegiatan ini akan dilaksanakan di TPQ Hamas Jogokariyan yang memang menjadi tempat anak-anak berkumpul untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran agama. Harapannya dengan adanya kegiatan ini, dapat meningkatkan pemahaman anak-anak mengenai gizi seimbang dan mulai menerapkan pola makan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.

## 2. Metode

Program dilaksanakan secara luring pada hari Rabu, 19 Februari 2025, bertempat di Aula Lantai 2 Masjid Jogokariyan, Yogyakarta. Kegiatan dimulai pukul 18.00 WIB hingga selesai, diikuti oleh anak-anak TPQ berusia 6–13 tahun. Jumlah peserta kegiatan sebanyak 68 anak, dengan 26 anak memenuhi kriteria inklusi untuk diukur tingkat pengetahuannya melalui pre-test. Kriteria inklusi meliputi kemampuan baca tulis dan usia minimal 6 tahun.

Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Tahap persiapan meliputi penentuan tema kegiatan, penyusunan materi edukasi, pembuatan desain banner dan flyer, penyusunan kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan, kegiatan diawali dengan pembukaan dan doa, kemudian dilanjutkan dengan sesi *ice breaking* untuk menciptakan suasana yang menyenangkan dan kondusif. Materi utama disampaikan menggunakan media PowerPoint yang menarik, disertai dengan diskusi interaktif dan sesi tanya jawab. Untuk meningkatkan partisipasi aktif anak-anak, kegiatan juga dilengkapi dengan permainan edukatif “Isi Piringku”. Tahap evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test, pengamatan selama kegiatan berlangsung, serta respon anak-anak terhadap materi dan permainan yang diberikan. Seluruh kegiatan didukung oleh berbagai instrumen dan media, seperti PowerPoint, alat peraga “Isi Piringku”, kuesioner pre-test, banner kegiatan, dan permainan edukatif, dengan pendekatan partisipatif agar anak-anak dapat belajar melalui pengalaman langsung.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Program Prodamat ini diikuti oleh 68 anak, namun hanya 26 anak yang memenuhi kriteria inklusi untuk evaluasi data. Berikut hasil kegiatan berdasarkan karakteristik dan tingkat pengetahuan peserta.

**Tabel 1. Karakteristik Anak Berdasarkan Usia**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	6	2	7.7	8.3
	7	1	3.8	12.5
	8	1	3.8	16.7
	9	3	11.5	29.2
Valid	10	7	26.9	58.3
	11	7	26.9	87.5
	12	2	7.7	95.8
	13	1	3.8	100.0
	Total	24	92.3	100.0
Missing System	2	7.7		
Total	26	100.0		

Mayoritas anak berusia 10 dan 11 tahun (masing-masing 29,2%). Dua peserta tidak mengisi data usia. Analisis: Data menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada usia sekolah dasar atas (10–11 tahun), yaitu masa di mana anak sudah mampu memahami konsep gizi dan kesehatan dasar. Usia ini merupakan periode penting untuk penanaman kebiasaan makan sehat karena pemahaman kognitif mereka mulai berkembang pesat.

**Tabel 2. Karakteristik Anak Berdasarkan Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	12	46.2	46.2	46.2
	Perempuan	14	53.8	53.8	100.0
	Total	26	100.0	100.0	

Peserta terdiri atas 12 laki-laki (46,2%) dan 14 perempuan (53,8%), menunjukkan keterwakilan jenis kelamin yang cukup seimbang. Hal ini penting agar edukasi yang diberikan dapat menjangkau kedua kelompok secara proporsional, mengingat pola konsumsi dan kebiasaan makan dapat berbeda antara anak laki-laki dan perempuan.

**Tabel 3. Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang Baik	6	23.1	23.1	23.1
	Baik	20	76.9	76.9	100.0
	Total	26	100.0	100.0	

Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar anak (76,9%) sudah memiliki pengetahuan cukup baik tentang gizi seimbang. Namun, pemahaman ini masih terbatas pada hal-hal umum, seperti makanan pokok dan sayur, tanpa memahami peran zat gizi secara spesifik.

**Tabel 4. Gambaran Pengetahuan Sumber Makanan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang Baik	10	38.5	38.5	38.5
	Baik	16	61.5	61.5	100.0
	Total	26	100.0	100.0	

Sebanyak 61,5% anak dapat mengidentifikasi makanan sumber karbohidrat dan protein dengan benar, namun 38,5% lainnya masih kesulitan membedakan sumber makanan bergizi dan tidak bergizi. Hal ini menunjukkan pentingnya media visual dan praktik langsung dalam edukasi, seperti permainan “Isi Piringku”.

**Tabel 5. Gambaran Kesadaran Makanan Bergizi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang Baik	4	15.4	15.4	15.4
	Baik	22	84.6	84.6	100.0
	Total	26	100.0	100.0	

Tingkat kesadaran anak dalam memilih makanan bergizi sangat tinggi (84,6%). Hal ini dapat diartikan bahwa anak-anak dapat membedakan antara makanan bergizi dan tidak bergizi

**Tabel 6. Gambaran Kesadaran Cuci Tangan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang Baik	3	11.5	11.5	11.5
	Baik	23	88.5	88.5	100.0
	Total	26	100.0	100.0	

Mayoritas besar peserta menunjukkan kesadaran yang baik dalam hal mencuci tangan sebelum makan atau setelah bermain. Kesadaran akan pentingnya mencuci tangan berada pada tingkat yang sangat baik, di mana 88,5% anak menunjukkan kesadaran yang baik, dan hanya 11,5% yang tergolong kurang baik.

**Tabel 7. Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Keseluruhan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang Baik	12	46.2	46.2	46.2
Baik	14	53.8	53.8	100.0
Total	26	100.0	100.0	

Lebih dari separuh peserta (53,8%) menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik secara umum sebelum edukasi diberikan, namun masih terdapat hampir setengahnya (46,2%) yang masuk kategori kurang baik. Peningkatan pengetahuan anak-anak diukur melalui sesi games edukatif dan tanya jawab interaktif. Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi, seluruh peserta mampu mengidentifikasi makanan bergizi dan tidak bergizi dengan benar, menyusun menu sesuai prinsip “Isi Piringku”, menjawab pertanyaan tentang sumber protein, serat, vitamin, dan karbohidrat dengan tepat.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran anak terhadap pentingnya pola makan bergizi. Anak-anak lebih memahami jenis makanan yang tergolong sehat serta mampu menyusun menu bergizi seimbang melalui permainan Isi Piringku. Peningkatan ini sejalan dengan teori Constructivist Learning (Piaget, 1972) yang menekankan pembelajaran melalui pengalaman langsung. Selain itu, menurut Social Cognitive Theory (Bandura, 1986), perilaku anak berkembang melalui interaksi sosial dan contoh positif yang mereka amati selama kegiatan.

Edukasi interaktif juga mendukung Health Belief Model (Rosenstock, 1974) yang menyatakan bahwa perilaku sehat akan terbentuk bila individu menyadari manfaat tindakan sehat dan risiko dari perilaku tidak sehat. Anak-anak menjadi lebih sadar pentingnya makan bergizi dan mencuci tangan sebelum makan. Dukungan dari lingkungan TPQ Hamas Jogokariyan yang religius dan partisipatif memperkuat keberhasilan kegiatan. Ini sejalan dengan pendekatan Community-Based Health Promotion (Green & Kreuter, 2005), di mana keberhasilan promosi kesehatan sangat ditentukan oleh keterlibatan aktif masyarakat. Dokumentasi pelaksanaan kegiatan disajikan pada gambar 1.



Gambar 1. Bersama anak-anak TPQ dan tim pengabdian

#### 4. Kesimpulan dan Saran

Program edukasi gizi seimbang di TPQ Hamas Jogokariyan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak-anak terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi dan perilaku hidup sehat. Metode interaktif dengan permainan edukatif membuat pembelajaran lebih menyenangkan dan mudah dipahami anak.

Agar dampak kegiatan lebih berkelanjutan, disarankan agar kegiatan edukasi dilakukan secara rutin dan melibatkan orang tua serta puskesmas setempat. Media pembelajaran visual dan digital juga perlu dikembangkan agar pesan gizi lebih mudah dipahami anak-anak usia sekolah.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Sunarti, S.KM., S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing Program Pemberdayaan Umat (Prodamat) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama kegiatan dan proses penyusunan artikel publikasi ini.

#### 6. Daftar Pustaka

- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Pedoman Gizi Seimbang. Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id/gizi-seimbang>
- WHO. (2022). Healthy Diet: Key Facts. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- UNICEF Indonesia. (2023). Nutrisi dan Perkembangan Anak. UNICEF. Retrieved from <https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi-anak>
- Hardinsyah, B, D. (2021). Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi di Indonesia. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Prasetyo, B, L, W. (2023). Implementasi Program Pencegahan Gizi Buruk Pada Anak Sekolah. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat, Yogyakarta, 45-60.
- Ayuningtiar, R., dkk. (2019). *Pentingnya Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Gizi dan Kesehatan.
- CDC. (2020). *When and How to Wash Your Hands*. U.S. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/handwashing>
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach*. McGraw-Hill.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman Isi Piringku*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.

- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267.
- Piaget, J. (1972). *The psychology of the child*. Basic Books.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Badan Litbangkes.
- Rosenstock, I. M. (1974). The Health Belief Model and Preventive Health Behavior. *Health Education Monographs*, 2, 354–386.
- Santrock, J. W. (2011). *Child Development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Yuningsih, N., & Kurniasari, H. (2021). *Edukasi Gizi Melalui Media Interaktif untuk Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Kesehatan.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2008). *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. 4th Edition. San Francisco: Jossey-Bass.