

MEMBANGUN KEBIASAAN MAKAN YANG SEHAT, BERGIZI DAN AMAN SEJAK DINI

Building Healthy, Nutritious, and Safe Eating Habits from an Early Age

Suhartik^{1*}
Titin Sutriyani¹

¹Politeknik Kesehatan Wira
Husada Nusantara, Malang

*email: harti_epid@yahoo.com

Abstrak

Pembentukan kebiasaan makan yang sehat, bergizi, dan aman sejak usia dini penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan pembentukan perilaku hidup sehat. Anak usia taman kanak-kanak berada pada masa emas yang membutuhkan asupan gizi seimbang dan aman. Edukasi kepada guru dan orang tua diperlukan karena keduanya berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan anak. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan guru dan orang tua mengenai pentingnya membangun kebiasaan makan yang sehat, bergizi, dan aman sejak dini. Kegiatan dilaksanakan di TK At Taqwa Mojokampung, Kabupaten Bojonegoro, melalui penyuluhan interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Materi meliputi gizi seimbang, pemilihan makanan sehat, konsumsi protein hewani, sayur dan buah, keamanan pangan, serta kebiasaan mencuci tangan sebelum makan. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dari 40% pada pre-test menjadi 92% pada post-test. Peserta juga menunjukkan komitmen untuk menerapkan pola makan sehat serta membiasakan anak memilih makanan yang bergizi dan aman di rumah maupun sekolah. Penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan guru dan orang tua mengenai kebiasaan makan sehat, bergizi, dan aman sejak dini. Edukasi berkelanjutan diharapkan dapat mendukung terbentuknya perilaku makan sehat dan pertumbuhan serta perkembangan anak secara optimal.

Abstract

Establishing healthy, nutritious, and safe eating habits from an early age is crucial for supporting growth, development, and the formation of healthy lifestyle behaviors. Kindergarten-aged children are in a critical developmental period that requires a balanced and safe nutritional intake. Educating teachers and parents is essential, as both groups play a pivotal role in shaping children's eating habits. This community service initiative aimed to enhance the knowledge of teachers and parents regarding the importance of establishing healthy, nutritious, and safe eating habits early on. The activity was conducted at At Taqwa Kindergarten in Mojokampung, Bojonegoro Regency, utilizing interactive sessions, discussions, and Q&A segments. Topics covered included balanced nutrition, healthy food selection, the consumption of animal protein, vegetables, and fruits, food safety, and the habit of handwashing before meals. Evaluations were carried out using pre-tests and post-tests to measure improvements in participants' knowledge. Results showed an increase in knowledge from 40% in the pre-test to 92% in the post-test. Participants also demonstrated a commitment to adopting healthy dietary patterns and encouraging children to choose nutritious and safe foods at home and at school. The program successfully increased awareness among teachers and parents about healthy, nutritious, and safe eating habits from an early age. Continued education is expected to support the development of healthy eating behaviors and ensure optimal growth and development for the children.



© year The Authors. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Link: <https://jurnal.forindpress.com/index.php/jamas>

Submit: 30-09-2026

Accepted: 05-10-2026

Published: 26-10-2026

PENDAHULUAN

Masa usia dini merupakan periode penting dalam kehidupan anak karena pada tahap ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang berlangsung secara pesat (Juliandara et al., 2022). Pemenuhan kebutuhan gizi yang cukup,

seimbang, dan aman merupakan salah satu faktor penting yang mendukung proses tersebut. Asupan makanan yang berkualitas tidak hanya diperlukan untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi, tetapi juga berperan dalam mendukung pertumbuhan jaringan tubuh, perkembangan otak, daya tahan tubuh, serta

kemampuan anak dalam belajar dan beraktivitas (Kracht et al., 2023). Oleh karena itu, pembentukan kebiasaan makan yang sehat perlu dimulai sejak usia dini agar menjadi bagian dari perilaku sehari-hari anak dan dapat dipertahankan hingga tahap kehidupan selanjutnya.

Anak usia taman kanak-kanak berada pada fase ketika mereka mulai mengenal berbagai jenis makanan dan mengembangkan preferensi terhadap makanan tertentu (Wang et al., 2022). Pada periode ini, anak dapat menunjukkan perilaku memilih makanan, menolak makanan tertentu, atau lebih tertarik terhadap makanan dengan rasa, bentuk, dan tampilan yang menarik. Kondisi tersebut menjadi tantangan dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak secara optimal (Dewi Satiti & Amaliaia, 2020). Anak juga semakin sering terpapar berbagai jenis jajanan, baik di lingkungan sekolah maupun di luar rumah. Apabila tidak disertai pengetahuan dan pengawasan yang memadai, anak dapat terbiasa mengonsumsi makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak tetapi rendah kandungan zat gizi (Dur et al., 2023).

Selain aspek gizi, keamanan pangan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kebiasaan makan sehat. Makanan bergizi tidak akan memberikan manfaat optimal apabila tidak diolah, disimpan, atau dikonsumsi secara aman. Kebiasaan mencuci tangan sebelum makan, memilih jajanan yang aman, memperhatikan kebersihan makanan, dan menjaga kebersihan peralatan makan perlu diperkenalkan dan dibiasakan sejak dini. Dengan demikian, edukasi tentang pola makan anak perlu mencakup aspek gizi sekaligus kebersihan dan keamanan pangan (Munawaroh et al., 2025).

Pembentukan kebiasaan makan anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan sekolah. Orang tua berperan dalam menyediakan makanan dan memberikan teladan perilaku makan, sedangkan guru berperan dalam membangun lingkungan sekolah yang mendukung perilaku hidup sehat (Humayrah et al., 2025). Namun, dalam praktiknya, pengetahuan dan pemahaman orang

tua maupun guru mengenai pemilihan makanan bergizi, konsumsi protein hewani, sayur dan buah, keamanan pangan, serta pembiasaan mencuci tangan belum tentu memadai dan belum selalu diterapkan secara konsisten. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pentingnya pengetahuan tentang pola makan sehat dengan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kesenjangan lainnya adalah edukasi mengenai makanan sehat pada anak sering kali berfokus pada aspek pemenuhan gizi, sementara aspek keamanan pangan dan pembiasaan perilaku sehat belum selalu diberikan secara terpadu. Padahal, kebiasaan makan yang baik tidak hanya ditentukan oleh jenis dan kandungan makanan, tetapi juga oleh cara memilih, mengolah, menjaga kebersihan, dan mengonsumsi makanan. Selain itu, pendekatan edukasi yang hanya menyasar anak belum cukup untuk menghasilkan perubahan perilaku yang berkelanjutan karena keputusan dan ketersediaan makanan anak banyak dipengaruhi oleh orang tua serta lingkungan sekolah. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang melibatkan guru dan orang tua secara bersamaan.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menawarkan pendekatan edukasi yang mengintegrasikan tiga aspek utama, yaitu makanan sehat, pemenuhan gizi seimbang, dan keamanan pangan, dengan sasaran guru dan orang tua sebagai lingkungan terdekat anak. Kebaruan kegiatan ini terletak pada penggabungan edukasi gizi dan keamanan pangan dalam satu kegiatan yang diarahkan pada pembentukan kebiasaan, bukan hanya peningkatan pengetahuan. Materi tidak hanya membahas jenis makanan bergizi, tetapi juga menekankan pentingnya konsumsi protein hewani, sayur dan buah, pemilihan jajanan, kebersihan makanan, serta pembiasaan mencuci tangan sebelum makan. Pelibatan guru dan orang tua secara bersamaan juga diharapkan menciptakan kesinambungan pembiasaan antara lingkungan sekolah dan rumah.

Kegiatan dilaksanakan di TK At Taqwa Mojokampung, Kabupaten Bojonegoro, melalui penyuluhan interaktif,

diskusi, dan tanya jawab. Untuk mengetahui efektivitas edukasi, dilakukan evaluasi melalui pre-test dan post-test. Pendekatan tersebut memungkinkan perubahan pengetahuan peserta diukur secara langsung setelah kegiatan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berorientasi pada penyampaian informasi, tetapi juga pada penguatan kapasitas guru dan orang tua sebagai agen pembentuk kebiasaan makan sehat pada anak.

Melalui pendekatan tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diharapkan dapat menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan praktik dalam membangun kebiasaan makan yang sehat, bergizi, dan aman sejak dini. Peningkatan kapasitas guru dan orang tua diharapkan dapat mendorong penerapan perilaku makan sehat secara konsisten di rumah maupun di sekolah, sehingga pada akhirnya dapat mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan anak secara optimal.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif dengan desain pre-test dan post-test untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Kegiatan dilaksanakan pada Senin, 4 Mei 2026, mulai pukul 08.30 WIB sampai selesai, dengan durasi kurang lebih dua jam, bertempat di TK At Taqwa Mojokampung, Kabupaten Bojonegoro. Sasaran kegiatan adalah guru dan orang tua murid TK At Taqwa Mojokampung, dengan target seluruh guru dan perwakilan orang tua murid yang hadir. Kegiatan diikuti oleh 25 peserta dan seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir sehingga tingkat kehadiran mencapai 100%.

Kegiatan dilaksanakan oleh tim dosen dan mahasiswa bekerja sama dengan kepala sekolah dan guru TK At Taqwa Mojokampung sebagai mitra. Pihak sekolah berperan dalam membantu koordinasi peserta, penyediaan tempat, serta pendampingan selama

kegiatan berlangsung. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas empat tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan edukasi, evaluasi, dan tindak lanjut.

Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi antara tim pelaksana dan pihak sekolah untuk menentukan waktu, tempat, sasaran, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Tim juga melakukan penyusunan materi dan mempersiapkan media edukasi. Materi meliputi prinsip gizi seimbang, pemilihan makanan sehat, konsumsi protein hewani, sayur dan buah, pembatasan makanan tinggi gula, garam, dan lemak, keamanan pangan, kebersihan makanan, serta kebiasaan mencuci tangan sebelum makan. Media edukasi berupa bahan presentasi dan leaflet yang diberikan kepada peserta sebagai bahan informasi yang dapat dipelajari kembali setelah kegiatan.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pembukaan dan pemberian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi melalui ceramah interaktif, demonstrasi menu sehat, diskusi, dan tanya jawab. Demonstrasi menu sehat digunakan untuk memberikan contoh penerapan prinsip gizi seimbang yang mudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Diskusi interaktif memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pengalaman dan permasalahan yang dihadapi dalam membentuk kebiasaan makan anak, termasuk perilaku *picky eater*, pemilihan jajanan, penyediaan bekal sekolah, serta pembiasaan konsumsi sayur dan buah.

Instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test yang disusun berdasarkan materi edukasi. Instrumen mencakup aspek pengetahuan tentang gizi seimbang, pemilihan makanan sehat, konsumsi protein hewani, sayur dan buah, pembatasan makanan tinggi gula, garam dan lemak, keamanan pangan, serta kebiasaan mencuci tangan sebelum makan. Pertanyaan disusun dalam bentuk pilihan ganda dengan satu jawaban benar. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Pre-test diberikan sebelum

penyampaian materi, sedangkan post-test diberikan setelah seluruh rangkaian edukasi, demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab selesai.

Analisis evaluasi dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Skor pengetahuan dihitung berdasarkan jumlah jawaban benar dibandingkan dengan jumlah seluruh pertanyaan dan dikonversikan dalam bentuk persentase menggunakan rumus: $\text{Nilai} = (\text{jumlah jawaban benar} / \text{jumlah seluruh pertanyaan}) \times 100\%$. Peningkatan pengetahuan ditentukan berdasarkan selisih nilai post-test dan pre-test. Selain hasil tes, evaluasi proses dilakukan melalui pengamatan terhadap keaktifan peserta dalam diskusi, partisipasi dalam tanya jawab, serta respons peserta terhadap materi yang diberikan.

Tahap akhir kegiatan berupa post-test dan penutupan, kemudian dilanjutkan dengan tindak lanjut berupa pemberian leaflet edukasi dan penguatan pesan kesehatan kepada guru dan orang tua. Peserta didorong untuk menerapkan kebiasaan makan sehat, bergizi, dan aman secara konsisten di lingkungan keluarga maupun sekolah. Guru diharapkan dapat memperkuat pembiasaan perilaku sehat dalam aktivitas sekolah, sedangkan orang tua berperan dalam menyediakan makanan bergizi, memilih jajanan yang aman, memberikan contoh perilaku makan sehat, dan membiasakan anak mengonsumsi makanan beragam.

Selama kegiatan terdapat beberapa kendala, antara lain keterbatasan waktu sebagian orang tua, perbedaan tingkat pengetahuan peserta, serta adanya permasalahan picky eater dan kebiasaan mengonsumsi jajanan kurang sehat pada anak. Kendala tersebut diatasi dengan menggunakan bahasa yang sederhana, memberikan contoh menu yang praktis, melakukan demonstrasi, menyediakan leaflet, serta membuka sesi diskusi untuk membahas permasalahan yang dihadapi peserta. Pendekatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan pemahaman sekaligus mendorong penerapan kebiasaan makan sehat, bergizi, dan aman sejak dini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema “Membangun Kebiasaan Makan yang Sehat, Bergizi dan Aman Sejak Dini” telah dilaksanakan pada Senin, 4 Mei 2026 di TK At Taqwa Mojokampung, Kabupaten Bojonegoro. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih dua jam, mulai pukul 08.30 WIB sampai selesai. Kegiatan dilaksanakan oleh tim dosen dan mahasiswa dengan melibatkan kepala sekolah dan guru sebagai mitra kegiatan. Sasaran kegiatan adalah guru dan orang tua murid, dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang.

Tingkat kehadiran peserta mencapai 100%. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari pembukaan, pre-test, penyampaian materi, demonstrasi menu sehat, diskusi dan tanya jawab, post-test, hingga penutupan. Tingginya tingkat kehadiran menunjukkan adanya perhatian dan ketertarikan peserta terhadap topik pembentukan kebiasaan makan sehat pada anak usia dini.

Materi edukasi mencakup prinsip gizi seimbang, pemilihan makanan sehat, pentingnya konsumsi protein hewani, sayur dan buah, pembatasan makanan tinggi gula, garam, dan lemak, keamanan pangan, kebersihan makanan, serta kebiasaan mencuci tangan sebelum makan. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan menggunakan presentasi, demonstrasi menu sehat, diskusi, dan tanya jawab. Peserta juga memperoleh leaflet sebagai media edukasi yang dapat digunakan kembali di rumah maupun sekolah.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Berdasarkan hasil pre-test, tingkat pengetahuan peserta berada pada angka 40%, kemudian meningkat menjadi 92% pada post-test. Dengan demikian, terjadi peningkatan sebesar 52 poin persentase setelah kegiatan edukasi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya membangun

kebiasaan makan yang sehat, bergizi, dan aman sejak dini.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta

Indikator	Pretest	Posttest	Peningkatan
Tingkat pengetahuan peserta	40%	92%	52 poin persentase

Selain peningkatan hasil evaluasi pengetahuan, keterlibatan peserta selama kegiatan juga menunjukkan respons yang positif. Peserta aktif mengajukan pertanyaan dan mendiskusikan permasalahan yang mereka hadapi dalam membentuk kebiasaan makan anak. Beberapa topik yang banyak dibahas adalah cara menghadapi anak yang memilih-milih makanan (picky eater), pemilihan jajanan sehat, penyusunan bekal sekolah bergizi, serta strategi membiasakan anak mengonsumsi sayur dan buah. Hal tersebut menunjukkan bahwa materi yang diberikan memiliki keterkaitan langsung dengan permasalahan yang dihadapi peserta dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan pengetahuan dari 40% menjadi 92% menunjukkan bahwa edukasi melalui penyuluhan interaktif dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pemahaman guru dan orang tua mengenai kebiasaan makan sehat pada anak. Peningkatan sebesar 52 poin persentase menunjukkan adanya perubahan pemahaman setelah peserta memperoleh informasi yang sistematis mengenai gizi seimbang, pemilihan makanan, keamanan pangan, dan kebiasaan hidup bersih.

Peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal yang penting dalam pembentukan perilaku kesehatan. Orang tua dan guru memiliki posisi strategis karena anak usia dini masih sangat bergantung pada lingkungan dalam menentukan jenis makanan, waktu makan, serta kebiasaan kebersihan (Verdonschot et al., 2023). Orang tua berperan dalam menyediakan makanan dan membentuk pola makan di rumah, sedangkan guru dapat memperkuat kebiasaan tersebut melalui pembiasaan di lingkungan sekolah (Muhammadiyah & Hamid, 2020)(Zahro et al., 2024). Oleh karena itu, peningkatan

kapasitas kedua kelompok secara bersamaan dapat membantu menciptakan pesan dan praktik yang lebih konsisten antara rumah dan sekolah.

Hasil diskusi menunjukkan bahwa picky eater merupakan salah satu permasalahan yang dirasakan oleh peserta. Anak yang memilih makanan dapat mengalami keterbatasan variasi pangan apabila orang tua selalu mengikuti makanan yang disukai anak. Kondisi tersebut dapat menyebabkan konsumsi kelompok pangan tertentu menjadi kurang beragam. Melalui kegiatan edukasi, peserta diarahkan untuk memahami bahwa pembentukan kebiasaan makan membutuhkan proses bertahap, pengenalan makanan secara berulang, penyajian makanan yang menarik, serta pemberian contoh dari orang tua dan guru. Pendekatan tersebut lebih diarahkan pada pembentukan kebiasaan daripada memaksa anak mengonsumsi makanan tertentu.

Permasalahan lain yang muncul adalah pemilihan jajanan anak. Lingkungan sekolah memberikan kesempatan kepada anak untuk mengakses berbagai jenis makanan dan minuman, sehingga kemampuan orang tua dan guru dalam memberikan edukasi mengenai jajanan yang aman menjadi penting. Edukasi dalam kegiatan ini menekankan bahwa makanan yang dipilih anak tidak hanya perlu diperhatikan dari rasa dan daya tariknya, tetapi juga dari kebersihan, keamanan, kandungan gizi, serta jumlah konsumsi. Pengetahuan tersebut diharapkan membantu orang tua dalam menentukan bekal dan memberikan arahan kepada anak ketika memilih jajanan.

Demonstrasi menu sehat juga menjadi bagian penting dalam kegiatan karena memberikan contoh konkret mengenai penerapan prinsip gizi seimbang. Informasi mengenai gizi akan lebih mudah diterapkan apabila disertai contoh makanan yang sederhana dan sesuai dengan kondisi sehari-hari. Peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai kelompok pangan yang diperlukan anak, tetapi juga memperoleh gambaran mengenai bagaimana memilih dan mengombinasikan makanan untuk memenuhi kebutuhan anak.

Kebiasaan makan sehat juga perlu disertai dengan penerapan keamanan pangan dan kebersihan diri. Pembiasaan mencuci tangan sebelum makan, menjaga kebersihan makanan dan peralatan makan, serta memilih makanan yang aman merupakan bagian dari perilaku yang perlu ditanamkan sejak usia dini. Integrasi antara aspek gizi dan keamanan pangan menjadi salah satu kekuatan kegiatan karena pembentukan kebiasaan makan yang sehat tidak hanya berkaitan dengan kandungan zat gizi makanan, tetapi juga dengan keamanan makanan yang dikonsumsi.

Keberhasilan kegiatan juga didukung oleh keterlibatan aktif pihak sekolah. Guru membantu koordinasi peserta dan mendampingi pelaksanaan kegiatan, sehingga edukasi tidak hanya menjadi kegiatan satu kali tetapi dapat dilanjutkan melalui pembiasaan di sekolah. Sementara itu, keterlibatan orang tua memungkinkan pesan edukasi diterapkan di lingkungan keluarga. Kolaborasi tersebut penting karena perubahan perilaku makan anak memerlukan lingkungan yang konsisten dan dukungan berkelanjutan.

Meskipun hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang cukup besar, perubahan pengetahuan belum dapat secara langsung diartikan sebagai perubahan perilaku makan anak. Evaluasi kegiatan dilakukan segera setelah penyuluhan sehingga belum mengukur keberlanjutan penerapan kebiasaan makan sehat dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa pemantauan atau evaluasi berkala untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan yang diperoleh diterapkan dalam praktik sehari-hari. Kegiatan lanjutan juga dapat diarahkan pada pendampingan orang tua dan guru dalam menghadapi *picky eater*, penyusunan menu sederhana, pemilihan jajanan, serta pembentukan lingkungan sekolah yang mendukung pola makan sehat.

Secara keseluruhan, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi yang mengintegrasikan aspek gizi, kebiasaan makan, dan

keamanan pangan serta melibatkan guru dan orang tua dapat meningkatkan pengetahuan peserta. Pendekatan partisipatif melalui penyuluhan, demonstrasi, diskusi, dan pemberian media edukasi memberikan ruang bagi peserta untuk menghubungkan materi dengan permasalahan nyata yang dihadapi dalam membangun kebiasaan makan anak. Peningkatan pengetahuan tersebut menjadi dasar penting untuk mendorong penerapan kebiasaan makan yang sehat, bergizi, dan aman sejak dini di lingkungan rumah maupun sekolah.

RENCANA TINDAK LANJUT

Sebagai tindak lanjut kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, tim pelaksana akan melakukan monitoring dan pendampingan kepada guru serta orang tua murid TK At Taqwa Mojokampung, Kabupaten Bojonegoro. Monitoring dilakukan melalui observasi sederhana terhadap kebiasaan membawa bekal sehat, pemilihan jajanan, kebiasaan mencuci tangan sebelum makan, serta penerapan pola makan sehat di rumah melalui diskusi dan kuesioner tindak lanjut. Dalam proses monitoring tersebut, tim akan memanfaatkan media edukasi berupa poster “Isi Piringku”, leaflet gizi seimbang, panduan bekal sehat, serta materi keamanan pangan dan jajanan sehat sebagai sarana penguatan pesan dan pembiasaan.

Guru diharapkan dapat berperan sebagai agen edukasi dengan menggunakan media tersebut secara berkelanjutan dalam kegiatan pembelajaran dan pembiasaan di sekolah. Ke depan, kegiatan akan dikembangkan melalui edukasi berkala dengan melibatkan guru, orang tua, peserta didik, dan kader kesehatan setempat. Program diarahkan untuk membangun budaya makan sehat yang ditandai dengan meningkatnya penerapan gizi seimbang, pemilihan makanan dan jajanan yang aman, serta praktik kebersihan sebelum makan di lingkungan sekolah dan keluarga.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema “Membangun Kebiasaan Makan yang Sehat, Bergizi dan Aman Sejak Dini” di TK At Taqwa Mojokampung, Kabupaten Bojonegoro, telah terlaksana dengan baik dan diikuti oleh 25 peserta dengan tingkat kehadiran 100%. Edukasi melalui penyuluhan interaktif, demonstrasi menu sehat, diskusi, dan tanya jawab mampu meningkatkan pengetahuan peserta, yang ditunjukkan oleh peningkatan hasil evaluasi dari 40% pada pre-test menjadi 92% pada post-test. Kegiatan juga meningkatkan pemahaman peserta mengenai gizi seimbang, pemilihan makanan sehat, konsumsi sayur dan buah, pemilihan jajanan, keamanan pangan, serta kebiasaan mencuci tangan sebelum makan. Keberlanjutan program dilakukan melalui monitoring dan pendampingan guru serta orang tua dengan dukungan media edukasi seperti poster “Isi Piringku”, leaflet, dan panduan bekal sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong penerapan kebiasaan makan yang sehat, bergizi, dan aman secara berkelanjutan di lingkungan sekolah dan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Yayasan Bhakti Mulia Sejahtera Terpadu Malang yang telah memberikan dukungan pendanaan sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga disampaikan kepada TK At Taqwa Mojokampung, Kabupaten Bojonegoro, khususnya kepala sekolah dan guru, serta seluruh orang tua murid yang telah berpartisipasi aktif dan mendukung pelaksanaan kegiatan. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh tim dosen dan mahasiswa yang telah berkontribusi dalam persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Dukungan dan kerja sama dari seluruh pihak sangat berarti dalam mendukung keberhasilan kegiatan ini.

REFERENSI

- Dewi Satiti, I. A., & Amaliaia, W. (2020). Optimalisasi Peran Kader dalam Prgram “Generasi Bebas Stunting” di Desa Bendosari, Kecamatan Pujon. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 5(1), 48–51. <https://doi.org/10.33366/japi.v5i1.1489>
- Dur, S., Wilkinson, M., Davids, E. L., Gerritsen, A., & Kredo, T. (2023). Effects of policies or interventions that influence the school food environment on children ’ s health and nonhealth outcomes : a systematic review. *Nutrition Reviews*, 82(3), 332–360. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuad059>
- Humayrah, W., Astuti, T., Ulya, S. N., & Saputri, A. (2025). Nutrition Education for Affordable, Nutritious and Tasty Meals (NEAT) in Early Childhood Education (ECE), Depok, West Java, Indonesia. *Journal of Community Empowerment for Health*, 8(2). <https://doi.org/10.22146/jcoemph.98995>
- Juliandara, R., Aramico, B., & Ramadhaniah. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Kiri Desa Belegen Mulia Kota Subulussalam Tahun 2021. *Journal of Health and Medical Science*, 1(1), 117–125.
- Kracht, C. L., Burkart, S., Flanagan, E. W., Melnick, E., Luecking, C., & Neshteruk, C. (2023). Policy, system, and environmental interventions addressing obesity and diet-related outcomes in early childhood education settings: A systematic review. *Obesity Reviews*, 24(4), e13547. <https://doi.org/10.1111/obr.13547>
- Muhammadiyah, M. U., & Hamid, S. (2020). *Orang Tua Hebat Menuju Keluarga Berkarakter*.
- Munawaroh, L., Istifada, R., & Susumaningrum, L. A. (2025). Meningkatkan Pengetahuan tentang Pola Makan Sehat pada Anak Prasekolah, Orang Tua, dan Guru melalui Permainan Interaktif: Kartu Makanan Sehat. *DEDIKASI SAINTEK: Jurnal*

Pengabdian Masyarakat, 4(2), 194–204.

<https://doi.org/10.58545/djpm.v4i2.573>

Verdonschot, A., Follong, B. M., Collins, C. E., de Vet, E., Haveman-Nies, A., & Bucher, T. (2023). Effectiveness of school-based nutrition intervention components on fruit and vegetable intake and nutrition knowledge in children aged 4–12 years old: An umbrella review. *Nutrition Reviews*, 81(3), 304–321. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuac057>

Wang, X., Wu, L., Liu, Q., & Wu, Y. (2022). Dietary Environment in Early Care and Education Settings and Young Children's Eating Behavior: A Systematic Review of Literature. *American Journal of Health Behavior*, 46(5), 541–557. <https://doi.org/10.5993/AJHB.46.5.5>

Zahro, N. D. A., Katmawanti, S., Samah, D. A., Wahyuni, O. S., Amira, M. Y., Fitriani, A. S., Safira, R., & Desandyansyah, S. K. N. (2024). Permainan ular tangga gizi seimbang sebagai media edukasi anak prasekolah di Kecamatan Suruh Kabupaten Trenggalek. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 44–55. <https://doi.org/10.17977/um075v4i12024p44-55>