

Edukasi Pemilihan Camilan Sehat Rendah Gula bagi Anak Usia Dini di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 27 Kota Semarang

Ana Fitrotun Nisa¹, Putri Nia Wulandari^{*1}, Ardelia Akhmi Wrastika¹, Shafa Fatharani Zanetta¹

¹Universitas Negeri Semarang
e-mail: *1pnia701@gmail.com

ABSTRAK

Kebiasaan konsumsi camilan tinggi gula pada anak usia dini dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas dan diabetes melitus tipe 2. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak usia dini tentang pemilihan camilan sehat rendah gula melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan menyenangkan di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 27 Kota Semarang. Metode yang digunakan mencakup ceramah, diskusi, permainan edukatif “Kotak Pintar Nutrisi” dan “Sehat atau Tidak? Tempel dan Tahu”, poster, serta evaluasi *pre-test* dan *post test*. Kegiatan dilakukan selama 75 menit kepada 16 siswa usia 5-6 tahun. Hasil *pre-test* menunjukkan 68,75% siswa memiliki pengetahuan rendah. Selama edukasi, terjadi peningkatan signifikan pada pemahaman siswa, 93,75% siswa menunjukkan tingkat pengetahuan baik. Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi 0.001 ($p < 0.05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah edukasi. Edukasi gizi dengan media visual dan permainan terbukti efektif dalam membentuk pemahaman dan kebiasaan memilih camilan sehat rendah gula pada anak usia dini.

Kata kunci: camilan sehat; gula; anak usia dini; edukasi gizi; permainan edukatif

ABSTRACT

The habit of consuming high-sugar snacks in early childhood can increase the risk of non-communicable diseases such as obesity and type 2 diabetes mellitus. This service activity aims to increase early childhood knowledge about choosing healthy low-sugar snacks through an interactive and fun educational approach at Aisyiyah Bustanul Athfal 27 Kindergarten in Semarang City. The methods used included lectures, discussions, educational games “Kotak Pintar Nutrisi” and “Sehat atau Tidak? Tempel dan Tahu”, poster, as well as pre-test and post-test evaluation. The activities were conducted for 75 minutes to 16 students aged 5-6 years. Pre-test results showed 68.75% of students had low knowledge. After the education, there was a significant increase in students' understanding, where 93.75% of students showed a good level of knowledge. The Wilcoxon test showed a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), which means there is a significant difference before and after education. Nutrition education with visual media and games proved to be effective in shaping understanding and habits of choosing healthy snacks with low sugar in early childhood.

Keywords: healthy snacks; sugar; early childhood; nutrition education; educational games

PENDAHULUAN

Kebiasaan mengonsumsi cemilan tinggi gula pada anak usia dini menjadi perhatian serius karena berpotensi memicu masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, dan gangguan gizi. Data dari Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Surabaya menunjukkan 22% jajanan sekolah tidak aman untuk dikonsumsi, mengandung bahan berbahaya seperti pewarna, pengawet, atau gula berlebih, sehingga membahayakan kesehatan anak (Haryanti et al., 2024). Anak usia dini, pada periode emas pertumbuhan (0–6 tahun), memiliki aktivitas tinggi dan membutuhkan gizi seimbang untuk mendukung perkembangan fisik, kognitif, serta sosial (Insani, 2022). Preferensi anak terhadap cemilan manis, dipengaruhi oleh kemasan menarik dan

iklan, cenderung mengabaikan nilai gizi, meningkatkan risiko penyakit tidak menular di masa depan (Demitri et al., 2024).

Prevalensi diabetes melitus pada anak di Indonesia meningkat drastis, dari 0,028 per 100.000 anak pada 2010 menjadi 70 kali lipat pada 2023, sebagian besar akibat pola konsumsi tinggi gula (Demitri et al., 2024). Penelitian di SD Negeri 010 Sekupang, Batam, mengungkapkan banyak anak mengonsumsi cemilan tinggi gula tanpa memahami dampaknya, diperparah oleh minimnya edukasi gizi (Pramadhani et al., 2025). Situasi serupa terjadi di lingkungan TK, anak usia dini memilih cemilan berdasarkan rasa dan tampilan, bukan kandungan gizi (Fithria et al., 2024). Rendahnya pengetahuan tentang cemilan sehat rendah gula membuat anak rentan terhadap malnutrisi, baik kekurangan gizi maupun kelebihan berat badan, berdampak pada perkembangan kognitif dan motorik (Tantriati dan Setiawan, 2023).

Edukasi pemilihan cemilan sehat rendah gula menjadi urgen untuk membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini. Penelitian di TK ABA 4 Mangli, Jember, menunjukkan edukasi oleh guru dan dukungan orang tua dapat mengarahkan anak pada pilihan makanan sehat (Jatmikowati et al., 2023). Sekolah menghadapi tantangan seperti keterbatasan dana, kurangnya variasi menu, dan rendahnya kesadaran orang tua, seperti dialami TK Bakti Baitussalam (Tantriati dan Setiawan, 2023). Kegiatan edukasi interaktif, seperti praktik pembuatan cemilan rendah gula di SD Negeri Gonilan 02, meningkatkan pengetahuan anak hingga 11,02% (Haryanti et al., 2024). Pendekatan serupa di SD Negeri 02 Bokori berhasil membuat siswa memahami pentingnya cemilan bergizi (Fithria et al., 2024).

Manajemen makanan sehat di lembaga PAUD, seperti di TKIT Al-Khairaat, menunjukkan lingkungan sekolah terstruktur dapat menanamkan kebiasaan makan sehat, meskipun keterbatasan ahli gizi menjadi hambatan (Rahayu & Munastiwi, 2018). Bekal makanan sehat dari rumah, sesuai konsep Isi Piringku, memenuhi 30% kebutuhan kalori harian anak dan mencegah konsumsi jajanan tidak sehat (Insani, 2022).

TK Aisyiyah Bustanul Athfal 27 Kota Semarang sebagai lokasi pengabdian, merupakan lembaga pendidikan anak usia dini yang berada di wilayah urban dengan akses mudah terhadap berbagai jenis jajanan tidak sehat. Berdasarkan observasi awal, anak-anak di sekolah ini cenderung membawa atau membeli makanan manis tinggi gula, baik dari rumah maupun di lingkungan sekitar sekolah. Guru-guru menyatakan kekhawatiran terhadap kebiasaan makan anak yang tidak sehat, namun belum memiliki media atau metode edukatif yang efektif untuk mengenalkan konsep cemilan sehat rendah gula secara praktis.

Permasalahan mitra meliputi rendahnya pemahaman anak tentang cemilan sehat, terbatasnya informasi yang diberikan guru mengenai makanan bergizi, serta belum adanya kegiatan edukasi gizi yang terstruktur dan menarik bagi anak usia dini. Oleh karena itu, solusi yang ditawarkan dalam kegiatan ini adalah memberikan edukasi interaktif yang dikemas dalam bentuk kegiatan menyenangkan dan visual, seperti pemaparan cerita, permainan kuis, serta praktik pemilihan jenis makanan sehat dan tidak sehat bersama dengan anak dan guru.

Pelaksanaan kegiatan ini didasarkan pada teori belajar konstruktivistik yang menyatakan bahwa anak akan lebih mudah memahami konsep apabila terlibat langsung dalam pengalaman belajar yang bermakna (Suryana et al., 2022). Pendekatan edukatif yang kontekstual dan melibatkan aktivitas langsung dapat meningkatkan pemahaman dan motivasi anak dalam memilih makanan yang sehat. Upaya pembiasaan perilaku juga mendasari bahwa kebiasaan makan yang baik dapat ditanamkan sejak usia dini melalui pengulangan dan penguatan positif dari lingkungan sekitar, baik keluarga maupun sekolah.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman anak usia dini di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 27 Kota Semarang tentang pemilihan cemilan sehat rendah gula melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan menyenangkan, sehingga terbentuk kebiasaan makan yang sehat dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan anak secara optimal.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan edukasi kepada masyarakat ini dilaksanakan di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 27 (ABA 27) beralamat di Jl. Kelud Utara III No.15, Petompon, Kec. Gajahmungkur, Kota Semarang, Jawa Tengah. Kegiatan dilakukan di satu kelas yang terdiri dari 16 siswa pada tanggal 05 Mei 2025. Durasi kegiatan berlangsung selama 75 menit.

Kegiatan edukasi gizi dilakukan dengan metode ceramah, *pre-test post-test*, permainan, dan diskusi tanya jawab dengan menggunakan media *PowerPoint*, kuesioner, “Kotak Pintar Nutrisi”, “Sehat atau Tidak? Tempel dan Tahu”, serta poster. Tahapan kegiatan pelaksanaan edukasi gizi dibagi dalam beberapa tahap, yaitu:

1. Pembukaan, kegiatan diawali dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri, dan menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan.
2. Kegiatan 1: *Pre-test*, kegiatan dilakukan oleh anak-anak dengan mengisi kuesioner *pre-test* sebelum diberikan edukasi. Kuesioner terdiri dari 10 pertanyaan dan diisi dengan cara memberi tanda (x) pada jawaban yang dipilih.

The image shows two pre-test questionnaires for children. The left questionnaire is titled "PILIH JAWABANMU!" and contains 5 questions about healthy habits. The right questionnaire is also titled "PILIH JAWABANMU!" and contains 5 questions about food choices, each with a corresponding food image.

Left Questionnaire:

Nama: _____ Umur: _____

1. Apakah benar minum air putih lebih baik daripada minuman manis?
☐ BENAR ☐ SALAH

2. Apakah coklat boleh dimakan setiap hari?
☐ BENAR ☐ SALAH

3. Benar atau salah es krim boleh dimakan setiap hari agar tubuh kuat?
☐ BENAR ☐ SALAH

4. Benar atau salah buah lebih sehat daripada permen?
☐ BENAR ☐ SALAH

5. Apakah benar terlalu makan banyak coklat bisa sakit gigi?
☐ BENAR ☐ SALAH

Right Questionnaire:

6. Mana makanan yang akan kamu pilih saat jalan-jalan?
☐ ☐

7. Mana minuman yang akan kamu pilih saat jalan-jalan?
☐ ☐

8. Mana makanan yang boleh dikonsumsi setiap hari?
☐ ☐

9. Mana minuman yang boleh dikonsumsi setiap hari?
☐ ☐

10. Kalau terlalu banyak makan manis, gigi kita akan?
☐ ☐

Gambar 1. Kuesioner *pre-test* dan *post-test*

3. Kegiatan 2: Pemaparan materi dan tanya jawab, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai “Pemilihan Makanan dan Camilan Sehat Rendah Gula” dengan metode ceramah dan menggunakan media *PowerPoint*. Selanjutnya, dilakukan sesi tanya jawab.
4. Kegiatan 3: Permainan kotak pintar nutrisi, sebelum memulai permainan diberikan petunjuk pengerjaannya yaitu dengan memasukkan kepingan-kepingan kartu kecil gambar makanan dengan emoji di baliknya ke dalam kotak berbentuk seorang anak pada bagian mulutnya, setelah itu akan keluar hasil apakah termasuk makanan sehat atau tidak sehat. Dalam pengerjaan masing-masing dibentuk beberapa kelompok kecil, lalu anak-anak mencoba permainan tersebut.
5. Kegiatan 4: Permainan sehat atau tidak? tempel dan tahu, sebelum memulai permainan diberikan petunjuk pengerjaannya yaitu dengan menempelkan gambar makanan sehat dan tidak sehat pada papan yang sudah disediakan.
6. Kegiatan 5: *Post-test*, kegiatan dilakukan oleh anak-anak dengan mengisi kuesioner *post-test* setelah diberikan edukasi. Kuesioner terdiri dari 10 pertanyaan dan diisi dengan cara memberi tanda (x) pada jawaban yang dipilih.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk edukasi pemilihan camilan sehat rendah gula pada anak usia dini dengan berbagai media pendukung berhasil dilaksanakan pada hari Senin, 5 Mei 2025 di Taman Kanak-kanak Aisyiyah Bustanul Athfal 27 yang ditampilkan pada Gambar 2. Lokasi pengabdian ini terletak di Jalan Tampomas Dalam Raya, Petompon, Kec. Gajahmungkur, Kota Semarang, Jawa Tengah 50237. Instansi pendidikan ini memiliki jumlah murid sebanyak 38 murid yang diketahui belum pernah diberikan edukasi terkait pemilihan camilan sehat rendah gula dari hasil wawancara dan observasi. Lokasinya yang sangat strategis di mana tidak jauh dari perkotaan membuat akses terhadap bahan pangan sangat mudah dan beragam. Kemudahan akses dalam memilih berbagai macam jenis makanan yang tidak diiringi dengan pengetahuan terkait makanan sehat khususnya makanan rendah gula dapat meningkatkan risiko terkena penyakit degeneratif seperti diabetes melitus tipe 2.



Gambar 2. Taman Kanak-kanak Aisyiyah Bustanul Athfal 27 (a) bangunan (b) lokasi

Peserta edukasi dalam kegiatan ini terdiri dari siswa dan siswi kelas A dan B yang berjumlah total 16 anak. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya menerapkan pola hidup dan makan sehat sejak dini. Menurut Amalia & Nurfadilah (2020), waktu yang paling baik bagi seorang manusia untuk membiasakan pola hidup dan makan sehat adalah tahun-tahun masa pendidikan anak usia dini. Hal ini karena kebiasaan yang dibentuk sejak kecil cenderung lebih mudah melekat dan terbawa hingga dewasa. Selain itu, Harlistyarintica & Fauziyah (dalam Husain, 2023) menyebutkan bahwa pola makan sehat sangat penting untuk dibiasakan sejak usia dini karena hal tersebut berpengaruh signifikan terhadap perkembangan kognitif dan fisik anak, yang pada akhirnya akan menentukan kualitas hidupnya di usia mendatang.

Materi yang diberikan dalam edukasi ini berfokus pada pemilihan makanan dan camilan sehat rendah gula. Pembahasan materi mencakup berbagai aspek, mulai dari pengenalan tentang makanan dan camilan manis, peran makanan manis bagi tubuh, contoh-contoh makanan dan camilan manis yang sering dikonsumsi, hingga bahaya yang dapat timbul akibat konsumsi gula berlebihan. Selain itu, peserta juga diajarkan cara memilih makanan dan camilan sehat rendah gula serta diberikan contoh-contoh konkret makanan dan camilan alternatif yang lebih sehat.

Agar materi mudah dipahami oleh anak-anak usia dini, penyampaiannya dikemas dengan cara yang menarik dan interaktif. Penggunaan gambar, warna-warna cerah, serta permainan edukatif menjadi beberapa metode yang digunakan untuk menyesuaikan dengan tingkat pemahaman dan minat peserta. Pendekatan ini diharapkan dapat membuat anak-anak lebih antusias dalam mempelajari pentingnya pola makan sehat sekaligus mengingat pesan-pesan yang disampaikan dengan lebih baik.



(a)



(b)



(c)



(d)

Gambar 3. Media Pembelajaran (a) Penyampaian Materi (b) Kotak Pintar Nutrisi (c) Sehat atau Tidak? Tempel dan Tahu (d) Poster Edukasi

Media pembelajaran digunakan sebagai penyaluran pesan yang bertujuan untuk merangsang pikiran dan perasaan serta mampu meningkatkan semangat dan perhatian dalam menyerap edukasi. Media ditujukan untuk memperjelas dalam penyampaian informasi dan pesan sehingga mampu memaksimalkan kegiatan pembelajaran dan berjalan secara efektif (Putra, 2023). Media pembelajaran yang dipilih yaitu edukasi lewat *PowerPoint* (PPT) dan permainan. Pemilihan media ini merupakan upaya dari implementasi prinsip teori konstruktivistik di mana peserta didik akan diberikan materi baru dengan terlibat secara aktif atau langsung sehingga pembelajaran akan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta murid secara lebih signifikan terhadap suatu materi (Suryana et al., 2022). Diberikan ceramah singkat mengenai materi “Pemilihan Makanan dan Camilan Sehat Rendah Gula” yang memiliki beberapa pokok bahasan, seperti pengertian, peran, contoh, dan bahaya makanan dan camilan manis, serta diberikan informasi bagaimana cara memilih makanan dan camilan sehat rendah gula beserta contohnya. Sedangkan pada media permainan dimasukkan dalam edukasi ini karena pada anak usia dini bermain menjadi faktor pengaruh berkembangnya anak. Bermain menjadi hal yang positif karena menggunakan sensor motorik dan fungsional anak (Natalina, 2023). Permainan dalam pelaksanaan edukasi ini adalah “Kotak Pintar Nutrisi” dan “Sehat atau Tidak? Tempel dan Tahu”.

“Kotak Pintar Nutrisi” merupakan permainan yang berbentuk seorang anak yang mampu membedakan makanan sehat dan tidak sehat. Media tersebut terdiri dari anak dan kartu kecil yang berisi gambar makanan dengan emoji di baliknya. Makanan yang sehat memiliki gambar emoji yang senang, sedangkan makanan tidak sehat memiliki gambar emoji yang sedih. Kartu kecil tersebut akan dimasukkan ke dalam mulut anak yang sudah dilubangi dan akan muncul gambar emojinya dari perut anak yang juga sudah dilubangi. Sedangkan “Sehat atau Tidak? Tempel dan Tahu” merupakan permainan yang berbentuk papan dengan dua bagian, yaitu makanan sehat dan tidak sehat. Nantinya siswa dan siswi diberi dua gambar makanan yang

kemudian akan ditempel sesuai kelompok makanan. Sehingga siswa dan siswi harus mengetahui makanan mana yang termasuk ke dalam kelompok sehat dan tidak sehat. Selain itu, diberikan juga poster bergambar yang ditempelkan di dinding sekolah untuk selalu mengingatkan pada siswa dan siswi dalam mengurangi konsumsi gula. Terdapat 2 poster yang diserahkan kepada pihak sekolah. Poster pertama berisi tentang peringatan bahaya mengonsumsi gula berlebihan dan poster kedua berisi tentang informasi mengenai gula, berisi pengertian gula, dampak negatif mengonsumsi gula berlebihan, dan makanan manis pengganti gula yang lebih sehat.

Kegiatan pembelajaran berlangsung secara interaktif serta siswa dan siswi sangat antusias dalam menyimak dan menjawab materi. Pada saat pemberian materi, siswa dan siswi dapat memperhatikan pemateri dengan tenang. Selain itu, dalam penyampaian materi diselingi pertanyaan-pertanyaan untuk mengembalikan fokus anak dan menghilangkan rasa bosan. Saat pertanyaan tersebut, siswa dan siswi juga sangat aktif berebut dalam menjawab pertanyaan. Dengan pemberian ceramah menggunakan *PowerPoint*, siswa dan siswi dapat memahami dan membedakan makanan sehat dan tidak sehat yang dapat ditunjukkan dengan hasil nilai *pre-test* dan *post-test* siswa dan siswi. Setelah pemberian materi, perlu membangkitkan lagi semangat siswa dan siswi dengan memberikan permainan yang mengajak anak tersebut berperan secara aktif.

Pada sesi permainan “Kotak Pintar Nutrisi”, siswa dan siswi dibagi ke dalam empat kelompok kecil untuk memastikan efisiensi waktu sekaligus memberikan kesempatan yang adil bagi setiap anak untuk berpartisipasi. Pembagian kelompok ini juga membantu mempermudah pengawasan dan bimbingan dari fasilitator, sehingga proses pembelajaran berjalan lebih terstruktur. Antusiasme siswa dan siswi terlihat jelas saat mereka secara bergantian mencoba permainan ini. Mereka dengan cermat mengamati gambar-gambar makanan yang disediakan, lalu berdiskusi dalam kelompok untuk menentukan mana yang termasuk makanan sehat dan tidak sehat. Melalui permainan interaktif ini, mereka tidak hanya belajar mengenali perbedaan antara kedua kategori makanan, tetapi juga memahami alasan di balik klasifikasinya, seperti kandungan gula, lemak, dan nutrisi.

Kemudian, semangat yang sama juga terlihat ketika siswa dan siswi memainkan permainan “Sehat atau Tidak? Tempel dan Tahu”. Dengan tertib, mereka membentuk barisan ke belakang dan bergantian maju ke depan untuk menempelkan gambar makanan di papan kategori yang sesuai. Proses ini berjalan lancar berkat arahan dari fasilitator yang memastikan setiap anak mendapat giliran. Selama permainan, hampir semua siswa dan siswi mampu mengelompokkan makanan dengan benar, menunjukkan pemahaman yang baik tentang konsep makanan sehat dan tidak sehat. Hanya terdapat satu kesalahan kecil, yaitu ketika seorang siswa menempelkan gambar donat di kategori makanan sehat. Padahal, donat termasuk makanan tidak sehat karena tinggi gula dan lemak. Kesalahan ini kemudian menjadi bahan diskusi bersama, di mana fasilitator menjelaskan mengapa makanan seperti donat sebaiknya dikonsumsi secara terbatas.

Setelah semua siswa dan siswi selesai menempelkan gambar, dilakukan sesi evaluasi untuk meninjau jawaban mereka. Fasilitator memandu anak-anak untuk memeriksa satu per satu gambar yang telah ditempel, sambil memberikan penjelasan tambahan tentang ciri-ciri makanan sehat (seperti buah, sayur, dan protein rendah lemak) serta bahaya konsumsi berlebihan makanan tidak sehat (seperti camilan tinggi gula dan makanan cepat saji). Evaluasi ini tidak hanya memperkuat pemahaman mereka tetapi juga memberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi lebih lanjut.

Karakteristik peserta berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 1. Murid perempuan berjumlah 7 anak atau sebesar 43,75% dari besar sampel dan murid laki-laki berjumlah 9 anak atau sebesar 56,25% dari besar sampel. Sedangkan karakteristik peserta berdasarkan usia dapat dilihat bahwa responden terdiri dari 16 siswa yang memiliki usia 5 dan 6 tahun. Sebanyak responden yang memiliki usia 5 tahun dan 6 tahun jumlahnya sama besar, yaitu masing-masing usia sebanyak 8 responden (50%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Perempuan	7	43,75%
Laki-laki	9	56,25%
Usia		
5 Tahun	8	50%
6 Tahun	8	50%

Peserta diberikan *pre-test* sebelum dilakukan edukasi untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman mereka terhadap makanan dan camilan manis. *Pre-test* yang diberikan berisi 10 soal *multiple choice* di mana hasilnya akan dikelompokkan berdasarkan kategori tingkat pengetahuan dan pemahaman yaitu baik jika skor 80-100%, cukup jika skor 60-79%, rendah/kurang jika skor <60% (Yuda et al., 2024). Hasil *pre-test* dari sampel ditampilkan di Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sebelum Edukasi

<i>Pre-test</i>	Frekuensi	Persentase
Rendah	11	68,75%
Cukup	3	18,75%
Baik	2	12,5%
Total	16	100%

Berdasarkan rekapitulasi *pre-test*, kategori pengetahuan dan pemahaman rendah terkait makanan dan camilan sehat rendah gula memiliki frekuensi terbanyak yaitu 11 murid atau 68,75% dari total sampel diikuti dengan kategori cukup sebanyak 3 murid (18,75%) dan kategori baik sebanyak 2 murid (12,5%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa masih rendahnya pengetahuan anak usia dini pada TK Aisyiyah Bustanul Athfal 27 terkait makanan dan cemilan rendah gula.

Aisyah (dalam Ningrum, 2024) menyebutkan untuk meningkatkan derajat kesehatan pada sebuah populasi, pengetahuan gizi memiliki peranan yang sangat penting. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang rendah dapat beresiko lebih tinggi untuk mengalami masalah gizi karena pola makan yang diterapkannya. Hal ini dikarenakan pengetahuan gizi juga menyangkut kepandaian dalam memilih camilan yang sehat salah satunya camilan rendah gula. Pendapat ini juga diungkapkan oleh Musyayyib et al. (dalam Ningrum, 2024) yang menyebutkan bahwa pengetahuan gizi berperan penting terhadap sikap dan perilaku pemilihan makanan yang akan menentukan status kesehatan individu. Namun, Fatimah (dalam Ningrum, 2024) juga mengungkapkan bahwa pemilihan makanan juga dipengaruhi oleh kebiasaan dan kemampuan daya beli sehingga pengetahuan gizi tidak selalu menjadi dasar penilaian pola makan. Devine et al. (dalam Husain, 2023) menyebutkan bahwa instansi pendidikan anak usia dini berperan terhadap pengoptimalan pengetahuan makanan sehat rendah gula pada anak. Akan tetapi, penelitian yang dilakukan oleh Alberdi et al. dan Cassar et al. (dalam Husain, 2023) mengungkapkan bahwa instansi ini sering tidak mempromosikan makanan sehat rendah gula sehingga pengetahuan anak terkait hal tersebut masih berpotensi kurang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sesudah Edukasi

<i>Post-test</i>	Frekuensi	Persentase
Rendah	0	0
Cukup	1	6,25%
Baik	15	93,75%
Total	16	100%

Berdasarkan rekapitulasi *post-test*, rata-rata pengetahuan siswa dan siswi setelah diberikan edukasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan siswa dan siswi. Sebanyak 15 siswa (93,75%) memiliki pengetahuan tentang makanan manis yang baik, sementara hanya 1 orang (6,25%) memiliki pengetahuan yang cukup. Tidak ada siswa dan siswi yang berada dalam kategori rendah setelah dilakukannya edukasi. Sehingga pemberian edukasi ini memiliki dampak yang signifikan terhadap pengetahuan siswa dan siswi tentang makanan manis dengan diberikannya media berupa permainan “Kotak Pintar Nutrisi” dan “Sehat atau Tidak? Tempel dan Tahu” Sebelum adanya edukasi, sebagian besar pengetahuan tentang makanan manis pada siswa dan siswi berada pada kategori rendah, tetapi setelah dilakukannya edukasi, hampir seluruh siswa dan siswi memiliki pengetahuan tentang makanan manis pada kategori baik.

Gambar menjadi media yang sangat sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Gambar digunakan sebagai pesan dengan bentuk visual yang lebih mudah ditangkap dan dipahami oleh anak usia dini sehingga mampu menyampaikan informasi dengan efektif (Azizzah et al., 2024). Adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa dan siswi juga disebabkan oleh diskusi selama penyampaian materi dan permainan berlangsung. Media permainan membuat proses belajar tidak membosankan serta siswa dan siswi dapat antusias dalam menerima informasi. Sehingga hal tersebut dapat berpengaruh terhadap hasil nilai *post-test* siswa dan siswi setelah dilakukannya edukasi berupa ceramah terkait materi “Pemilihan Makanan dan Camilan Sehat Rendah Gula” dan dilakukannya permainan untuk mengasah daya ingat anak.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data

<i>Uji Shapiro Wilk</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pre-test</i>	.935	16	.292
<i>Post-test</i>	.539	16	.000

Berdasarkan hasil uji normalitas data pada Tabel 4 yang diolah menggunakan *software* SPSS, diperoleh bahwa nilai signifikansi *pre-test* yaitu 0,292. Sedangkan, nilai signifikansi *post-test* yaitu 0,000, sehingga data berdistribusi tidak normal karena nilai salah satu signifikansi yaitu *post-test* < 0,05. Maka dari itu, uji hipotesis akan menggunakan uji non parametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon

		<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>
<i>PreTest-PostTest</i>	<i>Negative Ranks</i>	0 ^a	.00	.00
	<i>Positive Ranks</i>	15 ^b	8.00	120.00
	<i>Ties</i>	1 ^c		

Total 16

Hasil uji *Wilcoxon* yang dapat dilihat pada tabel 5 mengungkapkan bahwa tidak adanya *negative ranks* (selisih negatif) yaitu nilai *post-test* lebih rendah daripada nilai *pre-test*. Sedangkan, pada *positive ranks* (selisih positif) terdapat 15 data yang menunjukkan bahwa adanya kenaikan skor pada *post-test* dengan *Mean Rank* atau rata-rata peningkatan setelah edukasi yaitu 8.00 dengan *Sum of Ranks* 120.00. Kemudian, terdapat 1 data yang memiliki nilai sama (*Ties*).

Tabel 6. Hasil Uji Statistik

<i>PostTest-PreTest</i>	
<i>Z</i>	-3.438b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.001

Tabel 6 yang berisi hasil uji statistik menyebutkan bahwa *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0.001. Berdasarkan angka tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa $P < 0.05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima di mana terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan anak usia dini di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 27 sebelum dan setelah diberikan edukasi terkait makanan dan cemilan manis. Hasil tersebut bermakna bahwa edukasi yang dilakukan dengan metode ceramah menggunakan media yang menarik seperti *PowerPoint* (PPT), poster, dan permainan sederhana efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait pemilihan makanan dan camilan sehat rendah gula. Hasil yang sama ditunjukkan oleh penelitian milik Suri et al. (2023) di mana pengabdian tersebut memanfaatkan media interaktif seperti *PowerPoint* dan gambar dengan metode ceramah. Penelitian tersebut memperoleh hasil adanya peningkatan pengetahuan pada anak usia dini di KB PAUD – TK Terpadu Al Inayah Bambu Apus Puri Pamulang dengan topik gizi seimbang dan perilaku *picky eater* sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan. Edukasi gizi yang dilakukan oleh Kusumaningati & Rizqiya (2023) pada anak prasekolah di TPA Al-Hidayah Jakarta Selatan dengan memanfaatkan media permainan (*game*) juga menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 58 poin (3,2%) setelah dilakukan pengabdian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi interaktif mengenai pemilihan makanan sehat rendah gula secara signifikan meningkatkan pemahaman anak usia dini di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 27. Metode yang menggabungkan ceramah dan permainan edukatif terbukti efektif dalam membentuk kesadaran anak terhadap pentingnya pola makan sehat rendah gula. Temuan ini mengindikasikan bahwa strategi pembelajaran yang bersifat partisipatif dan kontekstual memiliki potensi besar dalam mendukung pendidikan gizi pada anak usia dini. Untuk memperkuat dampak pengabdian, diperlukan pengembangan media edukasi yang berkelanjutan serta keterlibatan aktif dari orang tua sebagai bagian dari upaya kolaboratif dalam membentuk kebiasaan makan sehat rendah gula sejak dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada TK Aisyiyah Bustanul Athfal 27 yang telah bersedia mengizinkan pelaksanaan kegiatan edukasi gizi dan dukungan yang telah diberikan selama pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan edukasi gizi mengenai makanan dan cemilan sehat rendah gula.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, V., & Nurfadilah. (2020). Pelaksanaan Program Pembiasaan Konsumsi Makanan Sehat di Dandelion Daycare Plus Depok. *Jurnal AUDHI*, 3(1), 36–41. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36722/jaudhi.v3i1.591>
- Azizzah, S., Kurniawan, A., Paramita, F., & Katmawanti, S. (2024). Penggunaan Media Edukasi Berbasis Card Game Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar Di Kota Mataram. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(1), 264–282. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i1.932>
- Demitri, A., Lubis, I. A. P., Yani, A., Elpriska, dan Damanik, B. N. (2024). Edukasi pemilihan jajanan sehat anak usia sekolah dalam pencegahan diabetes mellitus di UPT SDN 060881. *Sevaka: Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat*, 2(3), 49-58. <https://doi.org/10.62027/sevaka.v2i3.203>
- Fithria, Saito, R., Suhadi, Jumakil, Salma, W. O., dan Zainuddin, A. (2024). Edukasi kesehatan dalam meningkatkan pemilihan makanan jajanan sehat dan bergizi pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 02 Bokori Kabupaten Konawe Selatan. *Veompuh Journal*, 1(1), 40-44. <https://veompuh-journal.uho.ac.id/index.php/journal/article/download/28/11>
- Haryanti, N. D., Amanda, G. S., Azka, S. I., Tendyansyah, A. N., dan Puspitasari, D. I. (2024). Edukasi jajanan sehat dan praktik pembuatan ice cream sehat rendah gula. *Logista*, 8(1), 23-29. <https://logista.fateta.unand.ac.id/index.php/logista/article/view/1343>
- Husain, R. (2023). Pembelajaran Pola Makan Sehat untuk Tumbuh Kembang Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 6463–6471. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5212>
- Insani, A. (2022). Pemenuhan asupan gizi anak melalui bekal makanan sehat bagi kesehatan anak usia dini. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(3), 843-848. <https://www.bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/download/3270/2343>
- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., dan Adwitiya, A. B. (2023). Peran guru dan orang tua dalam pembiasaan makan makanan sehat pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279-1294. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3223>
- Kusumaningati, W., & Rizqiya, F. (2023). Edukasi Gizi Anak Prasekolah melalui Permainan Nutricard sebagai Upaya Pencegahan Covid 19 di TPA Al-Hidayah Jakarta Selatan. *Jurnal Abdimas Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.24853/jaras.1.1.1-7>
- Natalina, S. L. (2023). Edukasi Gizi Isi Piringku Dengan Media Permainan Puzzle Di Tk Tri Insani Permata Pekanbaru. *Community Development Journal*, 4(2), 4680–4686. <https://doi.org/10.31004/cdj.v4i2.15681>
- Ningrum, S. O. W. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar LPQ Nurul Hikmah Candisari Semarang. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 4(1), 103–111. <https://doi.org/https://journal.unnes.ac.id/journals/nutrizione/article/view/8608>
- Pramadhani, W., Murniasih, E., Purnamasari, I., Azzahara, C. P., Hermalina, J., Nursyiam, M. A., Putri, S. A., dan Panova, T. (2025). Edukasi memilih makanan sehat dan jajanan cerdas kunci cegah diabetes sejak dini di sekolah dasar kota Batam. *Jurnal Pengabdian Masyarakat WPC*, 2(1), 153-158. <https://doi.org/10.63004/jpmwpc.v2i1.597>
- Putra, D. E., & Eliza, D. (2023). Video Edukasi Gizi Berbasis Makanan Tradisional dalam Pengenalan Budaya Minangkabau. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 7977–7991. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5312>

- Rahayu, N., dan Munastiwi, E. (2018). Manajemen makanan sehat di PAUD. *Golden Age Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 3(2), 65-80.
- Suri, O. I., Sugiyono, & Purwanti, H. (2023). Pembentukan Supportive Group Keluarga Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) dalam Program Rehabilitasi di Puskesmas Sukagalih. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(4), 1157–1162. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jpm.v5i4.2325>
- Suryana, E., Aprina, M. P., & Harto, K. (2022). Teori Konstruktivistik dan Implikasinya dalam Pembelajaran. *JiIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 5(7), 2070–2080. <https://doi.org/https://doi.org/10.54371/jiip.v5i7.666>
- Tantriati, T., & Setiawan, R. (2023). Evaluasi program pemberian makanan tambahan (PMT) anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 7611-7622. <https://pdfs.semanticscholar.org/59b1/34593c77e06f995ea87e8bf6b0b336d62ef6.pdf>
- Yuda, A., Solihati, & Septimar, Z. M. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Poster Leaflet Dan Permainan Index Card Match Terhadap Perubahan Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 283–291. <https://doi.org/10.59435/gjik.v2i2.850>