



Program Edukasi Sarapan Sehat: Meningkatkan Kesadaran Gizi pada Anak TK Berdikari Desa Karangpring

(Healthy Breakfast Education Program: Enhancing Nutritional Awareness Among Children at TK Berdikari, Karangpring Village)

Ummi Malikal Balqis^{1*}, Fahrudin Kurdi¹, Latifa Aini Susumaningrum¹,
Essa Rani Oktaviana², Hagum Mashuda²

¹ Departemen Keperawatan Komunitas, Keluarga & Gerontik, Fakultas Keperawatan Universitas Jember, Indonesia

² Fakultas Keperawatan Universitas Jember, Indonesia

ABSTRAK

Masalah kurangnya kesadaran gizi pada anak usia dini, khususnya terkait sarapan sehat, masih menjadi tantangan di sekolah TK. Anak-anak cenderung memilih makanan praktis seperti mie instan, gorengan, dan minuman manis, yang berdampak pada penurunan konsentrasi dan kesiapan belajar. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di TK Berdikari Desa Karangpring, Jember, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan sarapan sehat pada anak usia dini. Kegiatan dilakukan melalui pendekatan edukasi partisipatif yang melibatkan guru, orang tua, dan siswa, dengan metode ceramah interaktif, demonstrasi, permainan edukatif, serta diskusi kelompok. Evaluasi menggunakan analisis kualitatif pre dan post intervensi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, perilaku, dan penerapan sarapan sehat. Sebelum edukasi, sebagian besar anak belum memahami komposisi gizi seimbang, sementara setelahnya mayoritas mulai memilih sarapan dengan karbohidrat, protein, sayur, buah, dan minuman sehat. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis sekolah efektif dalam membentuk kebiasaan makan sehat, meningkatkan konsentrasi belajar, serta mendukung tumbuh kembang anak. Program ini merekomendasikan kolaborasi berkelanjutan antara sekolah, keluarga, dan komunitas dalam membudayakan pola sarapan bergizi sejak dini.

Keywords: Sarapan Sehat, Anak Usia Dini, Edukasi Gizi, Konsentrasi Belajar, Pengabdian Masyarakat

ABSTRACT

Lack of nutritional awareness among early childhood, particularly regarding healthy breakfast, remains a significant challenge in kindergarten settings. Children tend to consume instant noodles, fried snacks, and sweet beverages, which negatively affect their concentration and learning readiness. This community service program was conducted at TK Berdikari, Karangpring Village, Jember, aiming to improve knowledge and practices of healthy breakfast among preschool children. The intervention applied a participatory educational approach involving teachers, parents, and students through interactive lectures, demonstrations, educational games, and group discussions. Evaluation using pre- and post-intervention qualitative analysis indicated improvements in knowledge, behavior, and application of balanced breakfast practices. Prior to the intervention, most children had limited understanding of balanced nutrition, whereas afterward, the majority began choosing breakfasts that included carbohydrates, proteins, vegetables, fruits, and healthy drinks. These findings demonstrate that school-based nutrition education is effective in shaping healthy eating habits, enhancing concentration, and supporting children's growth and development. The program highlights the importance of sustainable collaboration among schools, families, and communities to promote nutritious breakfast habits from an early age.

Keywords: Healthy Breakfast, Early Childhood, Nutrition Education, Learning Concentration, Community Service

Correspondence

Ummi Malikal Balqis
Fakultas Keperawatan, Universitas Jember,
Jl. Kalimantan No. 37, Sumbersari, Jember Jawa Timur,
Email: ummimb@unej.ac.id

Article History

Submitted: 13-08-2025

Revised: 24-08-2025

Accepted: 28-08-2025

How to cite:

Balqis, U. M., Kurdi, F., Susumaningrum, L. A., Oktaviana, E. R., & Mashuda, H. (2025). Program Edukasi Sarapan Sehat: Meningkatkan Kesadaran Gizi pada Anak TK Berdikari Desa Karangpring. DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(2), 183-193. <https://doi.org/10.58545/djpm.v4i2.574>

doi 10.58545/djpm.v4i2.574

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

Copyright (c) 2025 Umami Malikal Balqis



1. PENDAHULUAN

Masalah makan sehat pada anak usia dini merupakan isu kesehatan penting, terutama bagi kelompok rentan seperti anak TK yang sedang berada pada masa perkembangan

kognitif yang pesat. Pada fase ini, anak memiliki kebutuhan gizi tinggi untuk mendukung fungsi otak dan kemampuan konsentrasi. Pola makan yang tidak memenuhi gizi seimbang, seperti rendahnya konsumsi buah, sayur, dan protein,

serta tingginya asupan makanan bergula dan berlemak jenuh, dapat meningkatkan risiko gangguan konsentrasi di kelas. Kondisi ini semakin krusial pada konteks sekolah TK di Indonesia yang sebagian masih menghadapi keterbatasan dalam edukasi gizi, kurangnya ketersediaan makanan sehat di lingkungan sekolah, serta pengaruh pola konsumsi keluarga yang cenderung praktis dan tinggi kalori (Jarman et al., 2022).

Penelitian telah menunjukkan bahwa kualitas diet anak prasekolah berhubungan erat dengan kemampuan kognitif, termasuk konsentrasi belajar. Jarman et al. (2022) menemukan bahwa anak dengan pola makan sehat cenderung memiliki skor fungsi kognitif yang lebih baik dibandingkan mereka yang memiliki kualitas diet rendah. Di Indonesia sendiri, berbagai laporan lapangan memperlihatkan bahwa anak TK sering terbiasa mengonsumsi jajanan tinggi gula dan rendah zat gizi mikro, yang dapat memicu masalah seperti cepat lelah, sulit fokus, dan perilaku kurang adaptif di kelas. Kondisi ini menjadi tantangan nyata bagi pendidik dan orang tua dalam memastikan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.

Selain kualitas diet, strategi edukasi berbasis sekolah dan keluarga terbukti penting untuk membentuk kebiasaan makan sehat. Nekitsing et al. (2018) menegaskan bahwa paparan rasa berulang, pembelajaran sensoris, serta intervensi pendidikan gizi secara

konsisten dapat meningkatkan penerimaan anak terhadap sayuran dan makanan sehat lainnya. Peningkatan konsumsi sayur dan buah tidak hanya berdampak pada status gizi, tetapi juga memberikan pengaruh positif terhadap fokus dan perhatian anak selama kegiatan belajar. Dengan demikian, peran sekolah TK sebagai ruang pembelajaran perilaku gizi menjadi sangat penting dalam membentuk fondasi konsentrasi anak.

Rendahnya kesadaran orang tua mengenai pentingnya sarapan sehat menjadi faktor yang memperburuk konsentrasi anak TK. Anak yang datang ke sekolah tanpa sarapan cenderung menunjukkan konsentrasi yang lebih rendah, mudah lelah, dan kurang terlibat dalam aktivitas pembelajaran. Sarapan bergizi dapat meningkatkan perhatian, daya ingat, dan kinerja akademik anak usia sekolah (Adolphus et al., 2015). Hal ini menjadi relevan dengan kondisi TK Berdikari di Desa Karangpring, Kecamatan Sukorambi, Kabupaten Jember, sebuah sekolah swasta dengan skala komunitas yang memiliki 21 peserta didik, dua guru, dan lahan terbatas sekitar 320 m² (Kemendikdasmen RI, 2025). Dengan status akreditasi B dan keterbatasan sumber daya, sekolah ini menghadapi tantangan nyata dalam edukasi gizi, sehingga menjadi lokasi yang tepat untuk implementasi program pengabdian masyarakat berbasis makan sehat bagi anak TK.

Intervensi edukasi gizi berbasis sekolah dan keluarga tentang pentingnya sarapan sehat

dengan komposisi seimbang (karbohidrat kompleks, protein, vitamin, dan mineral) merupakan intervensi jangka pendek yang diharapkan menjadi upaya untuk meningkatkan pengetahuan terkait nutrisi bagi siswa TK. Studi Pebriani et al. (2025) memperlihatkan bahwa kebiasaan sarapan bergizi seimbang secara nyata dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan keterlibatan anak di dalam kelas. Melalui keterlibatan guru, orang tua, dan komunitas lokal, intervensi ini berpotensi membentuk kebiasaan sehat yang konsisten sejak dini.

Melalui kegiatan pengabdian ini, tim dari Fakultas Keperawatan Universitas Jember berupaya melakukan intervensi edukatif yang terarah dan berkelanjutan mengenai pola makan sehat anak TK. Kegiatan ini dirancang tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan orang tua dan guru, tetapi juga untuk mendorong praktik nyata, seperti penyediaan sarapan sehat, pembiasaan konsumsi buah dan sayur, serta pembatasan makanan tinggi gula di lingkungan sekolah. Dengan pendekatan partisipatif dan sesuai karakteristik lokal, anak TK diharapkan tidak hanya menjadi penerima manfaat, tetapi juga tumbuh dalam budaya makan sehat yang mendukung konsentrasi, kesiapan belajar, serta perkembangan kognitif secara optimal.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan Pendidikan

Masyarakat dengan fokus pada edukasi sarapan sehat untuk meningkatkan kesadaran gizi pada anak-anak TK di TK Berdikari Desa Karangpring, Sukorambi, Jember. Pendekatan ini dipilih berdasarkan permasalahan utama yang dihadapi, yaitu kurangnya pengetahuan dan keterampilan anak-anak dalam memahami pentingnya sarapan sehat dan gizi seimbang. Melalui model edukasi ini, materi disampaikan secara langsung dengan mengintegrasikan kegiatan praktis yang memungkinkan anak-anak untuk menerapkan konsep yang diajarkan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Penekanan dalam kegiatan ini diberikan pada pengenalan makanan sehat yang meliputi karbohidrat (seperti nasi dan roti), protein (seperti telur, ayam, tempe, tahu, dan ikan), serta pentingnya minum air atau susu. Selain itu, kegiatan ini juga menekankan pentingnya vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayur dan buah sebagai bagian dari gizi seimbang yang mendukung tumbuh kembang anak-anak. Pengenalan makanan yang kaya akan vitamin dan mineral, seperti buah-buahan (misalnya jeruk, pisang, dan apel) serta sayuran (seperti wortel, bayam, dan brokoli), bertujuan untuk meningkatkan kesadaran anak-anak tentang pentingnya asupan gizi yang holistik bagi kesehatan tubuh dan otak mereka.

Sasaran utama kegiatan ini adalah anak-anak di TK Berdikari Desa Karangpring, yang merupakan bagian dari masyarakat pendidikan di wilayah Kecamatan Sukorambi, Kabupaten

Jember. Pemilihan sasaran ini didasarkan pada kemitraan yang terjalin dengan Fakultas Keperawatan Universitas Jember, yang memiliki akses untuk mendukung pengembangan pengetahuan gizi pada anak usia dini. Edukasi ini telah diberikan kepada anak-anak yang berpartisipasi dalam program pendidikan di TK Berdikari.

Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan di TK Berdikari, Desa Karangpring, Sukorambi, Jember. Fokus utama kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak-anak dalam memilih makanan yang sehat, serta memahami manfaat sarapan yang bergizi untuk kesehatan tubuh dan otak. Penekanan dalam kegiatan ini diberikan pada pengenalan makanan sehat yang meliputi karbohidrat (seperti nasi dan roti), protein (seperti telur, ayam, tempe, tahu, dan ikan), serta pentingnya minum air atau susu. Selain itu, kegiatan ini juga menekankan pentingnya vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayur dan buah sebagai bagian dari gizi seimbang yang mendukung tumbuh kembang anak-anak.

Rancangan kegiatan ini dibagi menjadi tiga tahapan utama:

1) Tahap Persiapan:

Tahap ini mencakup identifikasi kebutuhan edukasi mengenai gizi pada anak-anak di TK Berdikari, penyusunan materi edukasi yang relevan, pengembangan materi

presentasi, serta koordinasi logistik pelaksanaan kegiatan.

2) Tahap Pelaksanaan:

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan edukasi dilakukan dalam bentuk sesi yang mencakup pemahaman mengenai pentingnya sarapan sehat, pengenalan makanan bergizi, serta kegiatan interaktif yang memungkinkan anak-anak untuk mempraktikkan pemilihan makanan sehat. Setiap sesi dirancang dengan demonstrasi, permainan edukatif, dan diskusi kelompok yang melibatkan guru serta anak-anak, untuk memastikan pemahaman yang lebih mendalam tentang topik yang disampaikan.

3) Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut:

Evaluasi dilakukan dengan pendekatan kualitatif, yang mencakup tiga poin utama:

a) Pengetahuan tentang Sarapan Sehat:

Pengetahuan anak-anak mengenai sarapan sehat diukur dengan mengajukan pertanyaan terkait apa yang mereka ketahui tentang makanan sehat dan pentingnya sarapan. Anak-anak diminta untuk menyebutkan jenis-jenis makanan sehat yang mereka ketahui dan manfaat sarapan sehat bagi tubuh dan otak mereka.

b) Perilaku Sarapan Sehat:

Perubahan perilaku sarapan anak-anak dilihat dari kebiasaan mereka dalam memilih makanan untuk sarapan setelah edukasi. Anak-anak diminta untuk menjelaskan pilihan makanan yang mereka pilih untuk sarapan dan

alasan di balik pemilihan tersebut, serta apakah mereka mulai menghindari makanan yang tidak sehat.

c) Penerapan Sarapan Sehat:

Penerapan sarapan sehat diukur dengan mengobservasi apakah anak-anak mengaplikasikan konsep sarapan sehat yang telah diajarkan dalam kegiatan sehari-hari mereka. Anak-anak diminta untuk menggambarkan sarapan yang mereka pilih di rumah dan bagaimana mereka memilih makanan yang sehat sesuai dengan apa yang telah dipelajari.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus 2025 di TK Berdikari Desa Karangpring, Sukorambi, Kabupaten Jember. Total peserta yang hadir adalah 22 anak di TK Berdikari. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama dua jam, dimulai pukul 09.00 hingga 11.00 WIB, dengan format edukasi interaktif.

1) Sesi 1: Pemahaman tentang Sarapan Sehat dan Gizi Seimbang

Sesi ini diawali dengan penyampaian materi mengenai pentingnya sarapan sehat bagi anak-anak usia dini, dengan penekanan pada komponen gizi seimbang, termasuk karbohidrat, protein, sayur, buah, dan minuman sehat seperti air atau susu. Diskusi aktif terjadi, dengan anak-anak yang bersemangat bertanya dan berbagi pendapat mereka tentang makanan yang

mereka suka untuk sarapan. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak-anak tentang pentingnya memilih makanan yang bergizi setiap pagi.

2) Sesi 2: Praktik Memilih Makanan Sehat untuk Sarapan

Peserta dikenalkan pada beberapa contoh makanan sehat yang sesuai dengan prinsip sarapan sehat. Pemateri melakukan demonstrasi tentang pilihan makanan yang baik untuk sarapan, dan anak-anak diberi kesempatan untuk memilih makanan sehat yang akan mereka makan. Sesi ini diwarnai dengan aktivitas menggambar dan mencocokkan gambar makanan sehat dengan manfaatnya. Anak-anak sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini, dengan banyak yang memilih gambar makanan bergizi seperti nasi, telur, dan sayur.

3) Sesi 3: Menumbuhkan Kebiasaan Sarapan Sehat dalam Kegiatan Sehari-hari

Sesi terakhir membahas bagaimana cara menumbuhkan kebiasaan sarapan sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka, serta pentingnya melibatkan orang tua dalam mendukung pilihan makanan yang sehat di rumah. Anak-anak juga diberikan tugas untuk berbagi informasi tentang sarapan sehat dengan keluarga mereka, dengan harapan dapat memperkuat pemahaman dan kebiasaan makan sehat di rumah.

Selama proses edukasi, tim pengabdian memberikan pendampingan kepada anak-anak

yang membutuhkan bantuan dalam kegiatan praktis atau klarifikasi materi. Diskusi dua arah dan sesi tanya jawab menjadi bagian integral dari setiap sesi, menciptakan lingkungan belajar yang interaktif dan menyenangkan.

Untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan, dilakukan pengukuran terhadap tingkat pengetahuan peserta melalui analisis kualitatif

pre-test dan post-test. Hasil pengisian menunjukkan bahwa kegiatan ini mampu memberikan peningkatan pengetahuan pada pengetahuan, perilaku, dan penerapan sarapan sehat pada anak. Peningkatan ini menunjukkan bahwa materi pelatihan yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta, dan metode pelatihan cukup efektif.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Sarapan Sehat di TK Berdikari, Desa Karangpring, Sukorambi, Jember

Tabel 1. Hasil Pre-Post Edukasi Sarapan Sehat di TK Berdikari, Desa Karangpring

Aspek yang Dinilai	Pre-Edukasi	Post-Edukasi
Pengetahuan tentang Sarapan Sehat	Jumlah Anak: 15 dari 22 anak cenderung memilih makanan ringan seperti chiki, gorengan, Indomie, dan teh manis sebagai sarapan mereka. Mereka belum sepenuhnya menyadari pentingnya sarapan yang bergizi.	Jumlah Anak: 18 dari 22 anak mulai memahami bahwa sarapan sehat minimal harus mencakup karbohidrat, protein, sayur, dan buah, serta minuman sehat seperti air atau susu. Mereka kini tahu bahwa sarapan yang lengkap adalah sarapan yang seimbang.
	Pertanyaan: "Apa yang biasanya kamu makan saat sarapan?" Jawaban: "Saya makan Indomie sama teh manis." "Suka makan chiki dan gorengan, terus minum teh." "Kadang makan nasi sama sambal, tapi lebih suka Indomie."	Pertanyaan: "Apa yang kamu pelajari tentang sarapan sehat hari ini?" Jawaban: "Sarapan itu harus ada nasi atau roti sebagai karbohidrat, telur atau tempe sebagai protein." "Sarapan sehat itu harus ada nasi, lauk yang ada proteinnya, sayur, buah, dan minum air atau susu."
	Pertanyaan: "Apa yang kamu tahu tentang sarapan sehat?"	Pertanyaan: "Apa makanan sehat yang kamu ingin coba di sarapan?"

Aspek yang Dinilai	Pre-Edukasi	Post-Edukasi
	Jawaban: "Sarapan itu ya makan yang enak aja, kayak Indomie, chiki, sama teh." "Saya belum tahu makanan yang sehat selain nasi sama mie atau gorengan."	Jawaban: "Saya mau coba sarapan dengan nasi, telur, dan sayur, terus minum susu." "Pengen coba makan nasi sama ayam, tempe, buah, dan air putih."
Perilaku Sarapan Sehat	Jumlah Anak: 10 dari 22 anak lebih memilih makanan yang cepat dan mudah didapatkan, seperti Indomie, chiki, atau gorengan, dan lebih suka minum teh manis karena sudah menjadi kebiasaan sehari-hari di rumah. Pertanyaan: "Mengapa kamu memilih sarapan yang kamu pilih?" Jawaban: "Karena Indomie cepat dibuatnya dan enak." "Gorengan itu cepat banget, terus teh manisnya enak banget." "Kalau makan nasi butuh waktu lama, lebih baik makan yang cepat, kayak Indomie."	Jumlah Anak: 14 dari 22 anak mulai lebih memilih makanan yang bergizi dan lengkap, seperti menambahkan lauk dengan protein (telur, ayam, tahu, tempe, ikan) serta karbohidrat seperti nasi atau roti. Mereka juga mulai sadar pentingnya makan sayur dan buah serta minum air atau susu untuk melengkapi gizi sarapan mereka. Pertanyaan: "Apa makanan yang kamu pilih sekarang untuk sarapan?" Jawaban: "Sekarang saya pilih sarapan nasi, telur, dan sayur, terus minum susu." "Mau coba sarapan nasi dengan ayam atau tempe, terus buah dan air putih." Pertanyaan: "Mengapa kamu memilih makanan itu?" Jawaban: "Karena itu makanan yang sehat dan lengkap, katanya harus ada karbohidrat, protein, dan sayur." "Biar lebih kuat, supaya bisa belajar dan main lebih lama."
Penerapan Sarapan Sehat	Jumlah Anak: 12 dari 22 anak di Desa Karangpring belum tahu bahwa sarapan sehat sebaiknya mengandung gizi seimbang, seperti nasi dan lauk dengan protein (telur, tempe), sementara sayur dan buah adalah tambahan. Pertanyaan: "Apa makanan yang sehat menurutmu?" Jawaban: "Indomie dan gorengan itu sehat, kan enak." "Saya belum tahu makanan yang sehat selain nasi sama mie atau gorengan."	Jumlah Anak: 17 dari 22 anak mulai memahami bahwa sarapan yang sehat memberikan tenaga, mendukung tumbuh kembang, dan membantu mereka lebih fokus di sekolah. Mereka menyadari bahwa sarapan yang lengkap harus mencakup karbohidrat, protein, sayur, buah, serta minuman sehat seperti air atau susu. Pertanyaan: "Kenapa penting makan sarapan sehat?" Jawaban: "Biar bisa main seharian dan nggak cepat capek." "Biar bisa belajar dengan lebih fokus." Pertanyaan: "Apa manfaat sarapan sehat?" Jawaban: "Biar nggak gampang lapar dan bisa lebih kuat." "Supaya bisa pintar dan nggak ngantuk di sekolah."

Hasil pelaksanaan program edukasi sarapan sehat di TK Berdikari, Desa Karangpring, Kecamatan Sukorambi,

Kabupaten Jember, menunjukkan perubahan positif dalam pengetahuan, perilaku, dan penerapan pola makan sehat pada anak usia

dini. Sebelum edukasi, sebagian besar anak memilih makanan ringan seperti Indomie, gorengan, dan teh manis sebagai sarapan, tanpa pemahaman yang memadai tentang pentingnya gizi seimbang. Setelah edukasi, anak-anak mulai memahami bahwa sarapan sehat harus mencakup karbohidrat, protein, sayur, buah, dan minuman sehat seperti air atau susu. Sebagian besar anak juga mulai memilih makanan yang lebih bergizi dan lengkap, serta menyadari pentingnya sarapan untuk mendukung tumbuh kembang dan konsentrasi di sekolah.

Temuan dalam pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jiang et al. (2024), yang menunjukkan bahwa intervensi sarapan bergizi dan edukasi gizi meningkatkan status gizi anak usia prasekolah di daerah multi-etnis yang kurang berkembang secara ekonomi, dengan hasil yang menunjukkan bahwa kelompok intervensi menunjukkan penurunan prevalensi wasting dan peningkatan skor Z-BMI dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian lainnya yang sejalan dengan hasil penelitian ini disampaikan oleh Vitale & Coccia (2023), yang menunjukkan bahwa program berbasis Montessori dapat meningkatkan pengetahuan gizi, kesukaan, dan asupan sayuran pada anak usia dini.

Penelitian lainnya yang sejalan dengan hasil di dalam pengmas ini dilakukan oleh Williams et al. (2014) yang menunjukkan bahwa program edukasi gizi di pusat perawatan anak

dapat meningkatkan konsumsi sayuran anak di rumah, dengan hasil yang menunjukkan bahwa anak-anak yang mengikuti program tersebut lebih sering mengonsumsi sayuran di rumah dibandingkan dengan anak-anak yang tidak mengikuti program. Program edukasi gizi berbasis pengalaman dapat mempengaruhi perilaku makan anak usia prasekolah dari keluarga berpenghasilan rendah dengan meningkatkan kesiediaan mereka untuk mengonsumsi sayuran (Cotwright et al., 2020).

Pentingnya edukasi gizi pada anak usia dini juga ditekankan oleh penelitian yang dilakukan oleh Saha et al. (2023), yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi yang sesuai dengan usia dan perilaku dapat meningkatkan pengetahuan dan preferensi anak terhadap buah dan sayuran, dengan hasil yang menunjukkan bahwa anak-anak yang menerima edukasi gizi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan mereka tentang makanan sehat dan minat terhadap konsumsi buah dan sayuran. Dengan demikian, program edukasi gizi yang tepat dapat berkontribusi pada perbaikan pola makan anak dan mendukung perkembangan mereka secara optimal.

Penelitian lain yang relevan dilakukan oleh Azak & Gözen (2025), yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis web untuk orang tua anak usia prasekolah dapat mengurangi risiko gizi buruk pada anak, dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa setelah

intervensi, persentase anak dengan risiko gizi tinggi menurun secara signifikan, dengan 94,2% anak diklasifikasikan sebagai risiko rendah pada bulan pertama dan 93,6% pada bulan ketiga pasca-intervensi. Hasil ini mendukung pernyataan bahwa orang tua berperan penting dalam mendukung kebiasaan makan sehat anak.

4. KESIMPULAN

Program edukasi sarapan sehat yang dilaksanakan di TK Berdikari Desa Karangpring berhasil meningkatkan pengetahuan, perilaku, dan penerapan pola makan sehat pada anak usia dini. Sebelum intervensi, sebagian besar anak terbiasa memilih makanan praktis seperti mie instan, gorengan, dan minuman manis tanpa memahami pentingnya gizi seimbang. Setelah diberikan edukasi interaktif, anak-anak mulai memahami bahwa sarapan sehat sebaiknya mencakup karbohidrat, protein, sayur, buah, dan minuman sehat, serta menunjukkan perubahan nyata dalam pemilihan makanan sehari-hari. Hasil ini membuktikan bahwa pendekatan edukasi partisipatif yang melibatkan guru, orang tua, dan anak efektif dalam membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini. Dengan demikian, kolaborasi berkelanjutan antara sekolah, keluarga, dan komunitas sangat diperlukan untuk menumbuhkan budaya sarapan sehat yang dapat mendukung konsentrasi belajar, kesiapan

akademik, dan tumbuh kembang anak secara optimal.

KONTRIBUSI PENULIS

Ummi Malikal Balqis berperan utama dalam perancangan kegiatan pengabdian masyarakat, penyusunan konsep edukasi, analisis data, serta penulisan naskah artikel. Fahrudin Kurdi turut berkontribusi dalam koordinasi pelaksanaan kegiatan, penyusunan materi edukasi, dan supervisi pelaporan hasil kegiatan. Latifa Aini Susumaningrum berperan dalam pengumpulan data lapangan, fasilitasi proses edukasi, serta penyusunan bagian hasil dan pembahasan. Essa Rani Oktaviana dan Hagum Mashuda, selaku mahasiswa, terlibat aktif dalam pendampingan kegiatan edukasi, dokumentasi, serta membantu proses evaluasi pre-test dan post-test. Seluruh penulis berkontribusi dalam proses revisi dan penyempurnaan naskah, dengan penulis pertama memberikan kontribusi paling besar pada keseluruhan proses penelitian dan penulisan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh tim pengabdian kepada masyarakat Fakultas Keperawatan Universitas Jember dan TK Berdikari Desa Karangpring, Kecamatan Sukorambi, Kabupaten Jember atas kerja sama dan partisipasi dalam kegiatan pengmas ini.

Semoga kontribusi dari semua pihak ini memberikan manfaat yang berkelanjutan.

DATA AVAILABILITY STATEMENT

Data yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, termasuk data hasil pre-test, post-test, serta dokumentasi kegiatan, tersedia atas permintaan yang wajar dari pihak yang berkepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2015).

The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Prenatal and Childhood Nutrition: Evaluating the Neurocognitive Connections*, 7, 289–319.
<https://doi.org/10.3389/FNHUM.2013.00425/BIBTEX>

Azak, M., & Gözen, D. (2025). The impact of web-based education provided to parents on the nutritional risk of preschoolers: A quasi-experimental study. *Maternal and Child Nutrition*, 21(1).
<https://doi.org/10.1111/MCN.13735>

Cotwright, C. J., Alvis, C., De Jesus Jimenez, F., Farmer, P., Okoli, C., Delane, J., & Cox, G. O. (2020). Improving Willingness to Try Fruits and Vegetables among Low-Income Children through Use of Characters. *Health Equity*, 4(1), 84–90.
<https://doi.org/10.1089/HEQ.2019.0113>

Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Sage Publication Ltd.

Jarman, M., Edwards, K., & Blissett, J. (2022). Influences on the dietary intakes of preschool children: a systematic scoping review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 1–15.
<https://doi.org/10.1186/S12966-022-01254-8/FIGURES/2>

Jiang, Z., Song, C., Shi, M., Chen, R., Hong, Y., Zhang, C., Zheng, W., Hu, B., Wang, L., & Zhang, Y. (2024). Effect of Customized Nutritious Breakfast and Nutrition Education on Nutritional Status of Preschool Children in Economically Underdeveloped Multi-Ethnic Areas: A Cluster Randomized Clinical Trial in Linxia, China. *Nutrients*, 16(14).
<https://doi.org/10.3390/NU16142287>

Kemendikdasmen RI. (2025). Data Pendidikan Kemendikdasmen.
<https://referensi.data.kemendikdasmen.go.id/pendidikan/npsn/69778263>

Nekitsing, C., Hetherington, M. M., & Blundell-Birtill, P. (2018). Developing Healthy Food Preferences in Preschool Children Through Taste Exposure, Sensory Learning, and Nutrition Education. *Current Obesity Reports*, 7(1), 60–67.

- <https://doi.org/10.1007/S13679-018-0297-8>
- Pebriani, Ekawaty, F., & Nasution, R. A. (2025). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah dasar. *JURNAL KEPERAWATAN TROPIS PAPUA*, 8(1), 22–29. <https://doi.org/10.47539/JKTP.V8I1.436>
- Saha, S., Murimi, M., & Oldewage-Theron, W. (2023). Effectiveness of a Behavior-and Age-Specific Nutrition Education Intervention to Promote Nutrition Knowledge and Preference for Fruits and Vegetables among Elementary School Children. *American Journal of Health Education*, 54(3), 198–208. <https://doi.org/10.1080/19325037.2023.2186982>
- Sugiyono, S. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Penerbit Alfabeta. https://digilib.stekom.ac.id/assets/dokumen/ebook/feb_35efe6a47227d6031a75569c2f3f39d44fe2db43_1652079047.pdf
- Vitale, N., & Coccia, C. (2023). Impact of a Montessori-Based Nutrition Program on Children's Knowledge and Eating Behaviors. *Journal of School Health*, 93(1), 53–61. <https://doi.org/10.1111/JOSH.13237>
- Williams, P. A., Cates, S. C., Blitstein, J. L., Hersey, J., Gabor, V., Ball, M., Kosa, K., Wilson, H., Olson, S., & Singh, A. (2014). Nutrition-Education Program Improves Preschoolers' At-Home Diet: A Group Randomized Trial. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(7), 1001–1008. <https://doi.org/10.1016/J.JAND.2014.01.015>