



## SOSIALISASI DAN EDUKASI GEMAR MAKAN BUAH BAIK UNTUK KESEHATAN GIZI ANAK USIA DINI

**Dahlina**

IAI Arrisalah INHIL, Rlau  
Email : dahlina583@gmail.com

DOI:

Received: Oktober 2024

Accepted: Desember 2024

Published: Desember 2024

### Abstract :

This service and empowerment activity is aimed at educating the importance of fruit for health through Gemar Makan Buah for children of Tk Cendikia Belantaraya. The delivery of education is carried out through socialization methods and hands-on practice by distributing several types of fruit to children. During the socialization, the children seemed enthusiastic about getting to know various types of fruit. Some children were seen asking simple questions about a type of fruit. From the results of direct practice, it can be seen that many early childhood children eat the fruits that are distributed with gusto. Through this activity as a whole, it can increase the insight of early childhood about the taste of fruits, shapes, colors and can encourage children's willingness to eat fruits. Because eating fruits is good for growth and development and nutritional health of early childhood that we need to pay attention to.

**Keywords :** *Children, fruit, Education*

### Abstrak :

Kegiatan pengabdian dan pemberdayaan ini ditujukan untuk mengedukasi pentingnya buah bagi kesehatan melalui Gemar Makan Buah bagi anak-anak Tk Cendikia Belantaraya. Penyampaian edukasi dilakukan melalui metode sosialisasi serta praktik langsung dengan membagikan beberapa jenis buah kepada anak-anak. Selama sosialisasi berlangsung, anak-anak tampak antusias mengenal berbagai jenis buah. Beberapa anak terlihat mengajukan pertanyaan sederhana mengenai suatu jenis buah. Dari hasil praktik langsung terlihat banyak anak usia dini yang memakan buah-buahan yang dibagikan dengan lahap. Melalui kegiatan ini secara keseluruhan dapat meningkatkan wawasan anak usia dini mengenai rasa buah-buahan, bentuk, warna serta mampu mendorong kemauan anak untuk memakan buah-buahan. Karena memakan buah-buahan itu baik untuk pertumbuhan dan perkembangan serta kesehatan gizi anak usia dini yang perlu kita perhatikan.

**Kata Kunci:** *Anak-anak, Buah, Edukasi*

## PENDAHULUAN

Anak usia dini berada pada "usia emas" (golden age), yaitu masa dimana manusia sedang tumbuh dan berkembang sangat pesat pada organ terpentingnya yaitu otak. Anak pada rentang usia 0- 6 tahun mudah memahami dan menyerap segala informasi yang berasal dari dirinya sendiri maupun dari stimulus orang dewasa disekitarnya (Mulyasa, 2017). Anak usia dini mengalami pertumbuhan

dan perkembangan yang fundamental, dimana hal-hal yang didapati akan jadi dasar serta pondasi penting untuk kehidupannya pada waktu yang akan tiba. Pertumbuhan anak usia dini sangat bergantung pada kesehatan anak yang dipengaruhi makanan sehat yang dikonsumsi Pertama dalam upaya mencerdaskan kehidupan bangsa ialah mengupayakan kesehatan masyarakat, salah satunya menerapkan program makanan sehat dan bergizi bagi anak-anak. Di Indonesia, tingkat konsumsi sayuran maupun buah-buahan masih tergolong rendah. Buah dan sayur merupakan sumber berbagai vitamin, mineral dan serat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk tumbuh dan berkembang (Handayani, 2024).

Menurut UU No 9 tahun 1960 tentang pokok-pokok kesehatan, sehat adalah sehat badan, rohani (mental), dan social, bukan hanya sebatas dari penyakit-penyakit, cacat, dan kelemahan, kesehatan rohani atau jiwa adalah kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal dari seseorang. Sedangkan kesehatan jasmani yaitu kondisi yang memungkinkan pertumbuhan serta pengembangan badan. Sehat itu diartikan sebagai sehat jiwa dan raga (Mursid, 2018).

Kesehatan gizi masyarakat tergantung pada tingkat konsumsi makanan. Tingkat konsumsi makanan ditentukan oleh kualitas serta kuantitas hidangan. Susunan hidangan harus memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari sudut kualitas maupun kuantitasnya. Konsumsi yang kurang baik kualitas maupun kuantitasnya, makan yang berlebihan atau kekurangan makan maka akan memberikan kondisi kesehatan dan gizi yang tidak seimbang sehingga akan muncul berbagai penyakit, diantaranya penyakit gizi lebih (obesitas), penyakit kurang gizi, penyakit metabolic bawaan, dan penyakit keracunan makanan (Mursid, 2018).

Peraturan makan sehat untuk anak usia dini tidak sama dengan orang dewasa. Kebutuhan sehari-hari anak akan energy (kolori) dan zat gizi lainnya sangat tinggi, terutama sikecil sudah mulai berjalan. Dimasa ini ia menjadi lebih aktif dan tumbuh dengan pesat. Anak perlu makan-makanan yang mudah dicerna dan bergizi tinggi yaitu: lemak dan gula, daging dan alternatifnya, makanan olahan susu, buah dan sayur, produk biji-bijian dan zat tepung.

Data kesehatan dunia menginformasikan bahwa kurangnya konsumsi buah merupakan penyebab risiko ke-10 tertinggi angka kematian di dunia. Peningkatan konsumsi buah dan sayur hingga 600 gram/hari akan mengurangi beban penyakit di seluruh dunia sebesar 1,8%, penyakit jantung 31%, stroke 19% dan penyakit lainnya. Ini mengindikasikan bahwa buah-buahan sangat penting proses pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga perlu dikenalkan sejak usia dini (Wisnubroto, 2024). Oleh sebab itu, dilakukan kegiatan pengabdian ini dengan tema pokok mengajak anak usia dini agar mau mengenal dan memakan buah buahan melalui kegiatan sosialisasi gemar makan buah. Melalui kegiatan ini diharapkan anak-anak semakin mengenal berbagai macam rasa buah-buahan serta menggugah selera makan mereka terhadap buah-buahan. Di samping itu, melalui kegiatan ini diharapkan para orang tua menyadari akan pentingnya asupan buah terhadap anak-anak dan selalu memperkenalkan jenis serta rasa buah buahan agar anak semakin suka makan buah.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian dan masyarakat di laksanakan di TK Cendikia pada tanggal 10 oktober 2024 dengan menggunakan metode caramah untuk mentrensfer ilmu pengetahuan kepada anak tentang penting memakan buah baik untuk kesehatan gizi anak. Alat yang digunakan pada tahap ini menggunakan berbagai jenis buah-buahan yaitu: buah jeruk, buah pir, buah anggur dalam bentuk kemasan dan dibagikan kepada untuk memakan buah tersebut.

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui hasil dan proses dari pelaksanaan pengabdian yang telah direncanakan. Indikator dari evaluasi ini ialah tingkat pemahaman dan kelahapan memakan buah yang dibagikan kepada anak-anak TK. Evaluasi juga dilakukan terhadap anak menanyakan tentang sejauh mana anak mampu mengelola infirmasi tentang penting dan manfaat makan buah untuk kesehatan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di TK Cendikia Desa Belantarya Kec.Gaung, Kab Indragiri hilir. Pengabdian masyarakat merupakan suatu upaya untuk mentransfer ilmu pengetahuan dan teknologi melalui pendampingan kepada suatu masyarakat tertentu agar dicapai kesejahteraan masyarakat. Selain metode pembelajaran yang tepat, perlu diimbangi dengan asupan gizi yang seimbang mengingat anak usia dini masih dalam masa aktif pertumbuhan yang ikut menentukan kecerdasan anak. Sosialisasi Gemar Makan Buah dilakukan dengan metode ceramah guna penyampaian materi pentingnya makan buah yang dilakukan oleh pihak penulis.

Buah-buahan merupakan hasil tanaman yang di dalamnya mengandung sumber vitamin, mineral, dan serat yang bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan dan pertumbuhan. Zat-zat yang terkandung di dalam buah berperan untuk menghambat proses penuaan, mencegah tumbuhnya sel kanker, serta melancarkan sistem pencernaan. Adapun vitamin dan mineral pada buah berfungsi sebagai sumber antioksidan yang mampu menangkal radikal bebas yang masuk ke dalam tubuh.

Berhubung dengan Kesehatan dan gizi anak sangat penting untuk kita perhatikan sejak dini mulai dari dalam kandungan. Kesehatan dan gizi itu sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak serta kecerdasan otak anak. Anak yang mendapatkan gizi seimbang dan sehat akan tumbuh menjadi manusia yang berkualitas dan cerdas.

Pertumbuhan merupakan semua hal yang berkaitan dengan perubahan ukuran organisme dan dapat diamati, yaitu perubahan fisik, peningkatan jumlah sel, ukuran, kuantitatif, tinggi badan, berat, badan ukuran tulang gigi, sedangkan perkembangan adalah perubahan kualitatif (Mulyani, 2018).

Anak TK dalam mengkonssumsi buah-buahan berupa anggur, jeruk, fir dan lain sebagainya mempunyai tingkatan yang berbeda dengan orang dewasa tergantung dari kondisi ekonomi orang tua, karena dalam kandungan buah itu memiliki nutrisi vitamin untuk kesehatan anak.

Sejak anak masih dalam kandungan kesehatan dan gizi perlu diperhatikan melalui ibunya. Sebab kondisi kesehatan dan gizi anak walaupun

masih dalam kandungan ibu akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Cara mengusahakannya Antara lain dengan memberikan kebiasaan untuk disiplin dalam makan, minum serta menjaga kesehatan.

Menurut sediaan fungsi zat gizi sebagai sumber energi atau tenaga, meyokong pertumbuhan badan, memelihara jaringan tubuh, mengatur metabolisme dan berbagai keseimbangan dalam cairan tubuh (keseimbangan air, asam basa dan mineral), serta mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit. Ada berbagai jenis zat makanan yang dibutuhkan tubuh diantaranya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral-mineral.

Penting untuk memperhatikan perkembangan anak sejak usia dini, karena fase ini akan membentuk landasan penting bagi pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya. Pemberian asupan gizi yang seimbang oleh orangtua memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan fisik motorik anak pada usia dini. Semakin baik asupan gizi yang seimbang yang diberikan kepada anak oleh orangtua, semakin baik pula perkembangan fisik motorik anak tersebut (Khiriyah et al., 2024).

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada TK Cendikia Belantaraya kec, Gaung, Keb Indra Giri Hilir Gemar Makan Buah telah berhasil dilaksanakan. Anak-anak terlihat antusias dan bersemangat mendengarkan materi yang disampaikan. Aktivitas diskusi dan tanya jawab Antara anak-anak TK, Anak-anak juga terlihat senang dan lahap ketika memakan buah yang dibagikan. Secara keseluruhan kegiatan ini mampu memberikan dan mengembangkan pengetahuan anak-anak TK mengenai berbagai jenis dan rasa buah, serta menambah motivasi anak TK untuk mulai menyukai dan mengonsumsi buah-buahan, karena memakan buah-buahan baik untuk kesehatan gizi anak usia dini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, Noviasari. (2024). *Penyuluhan Tentang Makanan Sehat dan Inovasi Untuk Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Stikes Guna Bangsa
- Mursid. (2018). *Belajar dan Pembelajaran Paud*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Wisnubroto, Muhammad Parikesit. (2024). Sosialisasi dan Edukasi Gemar Makan Buah Anak Usia Dini di Padukuhan Grogol X, Parangtritis, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Universitas Andalas*, 1(1), 12-17.
- Mulyani, Novi. (2018). *Perkembangan Dasra Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media.
- Khiriyah, Ummi et al. (2024). Hubungan Pemberian Asupan Gizi Seimbang Dengan Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia 4-5 Tahun Di Tk Yaspi Tampubolon Kab. Toba T.A 2023/2024. *Action Research Literate Journal*, 8(5), 1-8.