

Penyuluhan Pola Hidup Sehat Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Melalui Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Usia Dini

Ayu Sheila Bonita¹, Casini², Icah Caswati³, Siti Fauziah⁴, Syahriatul Farhani⁵

^{1,2,3,4,5}Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Tarbiyah, STAI Riyadhl Jannah Subang,
Indonesia

Email: ayusheilabonita@gmail.com¹, cagini676@gmail.com²,
icahcaswati81@gmail.com³, sifaauziiyah29@gmail.com⁴,
syahriatulfarhani72@gmail.com⁵

ABSTRAK

Kemajuan peradaban kini mulai membentuk kebiasaan baru baik dalam pengkonsumsian makanan serta bagaimana pola hidup sehat diterapkan ini merupakan isu yang sedang dihadapi oleh banyak orang terkait bagaimana pola hidup sehat yang sebenarnya serta makanan bergizi dan seimbang apa yang harus dikonsumsi oleh setiap keluarga di setiap harinya terus, penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan edukasi terhadap para ibu sebagai jantung dari keluarga untuk mampu menerapkan gaya hidup sehat serta menimbang pemilihan konsumsi makanan yang mampu menunjang gizi seimbang bagi keluarga. Metode yang dilakukan dalam penulisan jurnal ini menggunakan kualitatif dengan menggunakan studi kasus yaitu langsung diamati dari TK di wilayah Jalan cagak, serta menggunakan kajian pustaka dari jurnal, buku, maupun media lainnya terkait dengan gizi seimbang dan gaya hidup sehat, dengan dilakukannya penyuluhan ini para ibu mampu lebih merespon terkait perubahan gaya hidup sehat pada era saat ini serta bagaimana menyediakan makanan yang sehat dan bergizi dengan berkreasi lebih terhadap bentuk serta rasa yang dihasilkan terutama bagi anak-anak.

Kata Kunci: Penyuluhan, Hidup Sehat, Gizi Seimbang

ABSTRACT

The progress of civilization is now beginning to shape new habits, both in terms of food consumption and how a healthy lifestyle is implemented. This is an issue currently faced by many people regarding what constitutes a truly healthy lifestyle and what nutritious and balanced foods should be consumed by each family on a daily basis. Furthermore, this outreach aims to educate mothers, as the heart of the family, to be able to implement a healthy lifestyle and carefully consider food choices that can support balanced nutrition for the family. The method used in writing this journal is qualitative, using a case study that involves direct observation at a kindergarten in the Cagak Street area, as well as a literature review from journals, books, and other media related to balanced nutrition and healthy living. Through this counseling, mothers are able to better respond to changes in healthy lifestyles in the current era, as well as how to provide healthy and nutritious food by being more creative with the shapes and flavors produced, especially for children.

Keywords: Counseling, Healthy Living, Balanced Nutrition

PENDAHULUAN

Kasus meninggalnya seorang balita berusia 4 tahun di Sukabumi, menimbulkan keprihatinan yang mendalam terhadap publik. Dengan adanya kasus ini menimbulkan bahwa pengetahuan masyarakat terkait pola hidup sehat serta penyediaan makanan bergizi seimbang masih sangat minim untuk diterapkan di lingkungannya, Perilaku hidup sehat adalah kebiasaan masyarakat yang men-junjung tinggi aspek-aspek kesehatan, seperti pengelolaan kebersihan dan kesehatan lingkungan, menjaga kebugaran fisik dan psikis, serta pemberian asupan nutrisi yang cukup sehingga tercapai standar kesehatan yang baik(Intan et al., 2021).

Pola hidup sehat merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus dan teratur, sehingga menjadi kebiasaan dalam gaya hidup dengan memperhatikan hal-hal yang memengaruhi kesehatan tubuh, baik dari konsumsi makanan dan minuman, olahraga, dan juga istirahat yang cukup. Pola hidup sehat merupakan salah satu strategi yang harus dilakukan, untuk tetap memelihara pemberian yang sangat berharga tersebut. Pola hidup sehat adalah kebiasaan sehari-hari yang dilakukan secara *holistic* (menyeluruh) dimana mencakup upaya penerapan keseimbangan fisik, mental, dan spiritual, serta di dukung dengan mengkonsumsi makanan yang sehat, aktifitas fisik yang seimbang, istirahat yang cukup, serta kemampuan dalam mengelola stress(Sumantrie Pipin & Limbong Martalina, 2022).

Gaya atau pola hidup sehat juga dapat diinterpretasikan sebagai upaya dari setiap orang yang ingin selalu sehat dengan melakukan kebiasaan-kebiasaan yang mempengaruhi kesehatannya. Untuk mencapai pola hidup sehat yang optimal, setiap individu harus melakukan langkah-langkah seperti menjaga kebersihan diri, makan dan minum yang sehat, keseimbangan kegiatan yang cukup, berolahraga secara teratur, dan melakukan pencegahan terhadap penyakit, Pelaku pola hidup sehat akan selalu berusaha untuk setiap aktivitas dalam kehidupannya untuk selalu teratur dan seimbang dalam menjaga kesehatan tubuhnya. Menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sebenarnya memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia (Septianto et al., 2020).

Peningkatan pengetahuan, praktik pencegahan yang dipelajari juga memberikan dampak positif terhadap perilaku peserta. Sebagian besar ibu menyatakan lebih memahami pentingnya menutup mulut ketika batuk, rajin mencuci tangan dengan sabun, serta menjaga kebersihan lingkungan rumah. Perubahan sederhana dalam kebiasaan ini diyakini dapat menurunkan risiko penyebaran penyakit menular, terutama flu dan batuk, yang sering menyerang balita. Dengan pemahaman baru ini, ibu diharapkan bisa menjadi contoh bagi anak-anak dalam menerapkan pola hidup sehat(Adawiyah et al., 2025).

Gizi merupakan zat-zat makanan yang terkandung dalam suatu bahan pangan yang dapat dimanfaatkan oleh tubuh. Sedangkan zat gizi merupakan zat atau unsur kimia yang terkandung dalam makanan yang diperlukan untuk metabolisme dalam tubuh secara normal, gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal(Ressa et al., 2023). Gizi seimbang adalah susunan keanekaragaman pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan, serta memperhatikan aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Depkes, 2013).

Adapun manfaat gizi seimbang bagi anak adalah tubuh menjadi lebih sehat, fisik menjadi lebih aktif dan kuat, dan semangat dalam beraktifitas. Untuk memenuhi hal tersebut maka bisa didapatkan dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Adapun empat prinsip pilar gizi seimbang untuk anak usia dini adalah memberikan makanan yang bergizi pada anak setiap harinya untuk memenuhi nutrisi tubuh. Setiap harinya makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh anak harus mempunyai gizi yang seimbang. Gizi seimbang dalam makanan yaitu terdiri dari karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, serat, dan sebagainya. Setiap makan, dalam piring si Kecil disarankan tersedia makanan pokok sumber karbohidrat (nasi atau kentang), lauk-pauk untuk sumber protein (ikan, daging ayam, tahu, tempe, kacang-kacangan), sayur- mayur untuk sumber mineral dan serat (bayam, wortel, kol, brokoli, dsb.), dan buah-buahan untuk sumber vitamin (jeruk, apel, pisang, dll.). Anak-anak harus diajarkan sejak dini untuk berperilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari(Permadi, 2024).

Gizi seimbang untuk anak usia dini mempunyai banyak manfaat untuk kecerdasan, kesehatan, dan emosional anak. Oleh karena itu, orang tua harus memenuhi asupan nutrisinya dengan seimbang dan mengajak anak untuk melakukan kegiatan prinsip gizi seimbang lainnya, Pemberian gizi seimbang tersebut tidak hanya melalui pemberian makanan yang ada dirumah saja, namun juga dapat melalui bekal makanan yang anak bawa ke sekolah. Selama disekolah anak harus tetap tercukupi kebutuhan akan nutrisinya(Bellandira Cholana et al., 2023).

Pemberian makanan gizi seimbang sangat diperlukan untuk menunjang pemenuhan kalori dalam tubuh anak. Jika anak kekurangan salah satu jenis asupan nutrisi maka akan mengakibatkan terganggunya proses perkembangan anak. Masalah pola makan dan gizi yang sering terjadi pada anak usia balita yaitu penurunan nafsu makan, mulai memilih-milih makanan dan cenderung menyukai makanan instan, Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa, kebiasaan anak mengkonsumsi makanan instan secara berlebih membuat anak enggan untuk mengkonsumsi sayur, buah-buahan dan beberapa makanan sehat lainnya. Karena pemenuhan gizi anak sangat penting dan harus diperhatikan, maka seharusnya orang

tua dapat melaksanakan perannya agar dapat menunjang kebutuhan gizi anak anaknya.

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan pendidikan yang pertama, karena dalam lingkungan keluarga inilah anak pertama kali memperoleh pendidikan dan bimbingan. Dalam perundang-undangan disebutkan bahwa keluarga memberikan keyakinan agama, menambah nilai-nilai moral, etika, dan kepribadian estetika, serta meningkatkan pengetahuan dan keterampilan(Ruhdiyanto et al., 2023), Orang tua adalah yang terdiri dari ayah dan Ibu, keduanya memiliki peran penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak nya dalam membimbing dan mendampingi anak-anak nya dalam hal Pendidikan baik itu formal ataupun non formal, peran kedua nya dapat berpengaruh dalam perkembangan anak baik itu kognitif, efektif dan psikimotor(Rahmawati et al., 2023).

Terdapat tiga peran orang tua dalam mendukung kecukupan gizi anak yaitu peran orang tua sebagai pembimbing, motivator dan fasilitator. Peran orang tua sebagai pembimbing merupakan suatu usaha dimana orang tua yang akan mendampingi dan senantiasa akan membantu anak termasuk dalam pemenuhan gizinya, peran orang tua sebagai motivator dimana orang tua memberikan dorongan dan meningkatkan minat anak untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi dan peran orang tua sebagai fasilitator dimana orang tua yang menyediakan berbagai kebutuhan anak. Dalam hal pemenuhan gizi, orang tua sebisa mungkin menyediakan makanan yang bergizi bagi anak tentunya sesuai dengan porsi tubuhnya. Orang tua harus lebih memperhatikan makanan yang anak konsumsi, sebab anak merupakan tanggung jawab orang tua dimulai sejak anak masih didalam kandungan, baik itu tanggung jawab jasmani maupun rohaninya, dimana tanggung jawab jasmani yang sepatutnya orang tua berikan kepada anaknya adalah memberikan jaminan kecukupan gizi melalui makanan yang dikonsumsi anak, orang tua yang harus memperhatikan perkembangan anaknya dalam membangun pengetahuaannya sendiri yang berada pada perkembangan nilai-nilai agama dan moral, fisik, kognitif, bahasa, maupun sosial dan emosional(Nurseha et al., 2023).

Penyuluhan kesehatan menjadi media penyampaian informasi atau promosi kesehatan yang memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat. Hal ini diupayakan agar peningkatan pemahaman siswa sehingga dapat mengaplikasikan perilaku hidup bersih sehat dalam kehidupan sehari-hari. Adapun dalam pencapaian hygiene di sekolah diperlukan fasilitas penunjang diantaranya penyediaan air bersih, sistem pembuangan sampah yang saniter, sistem pembuangan limbah cair serta pengendalian vektor binatang pengganggu(No et al., 2025).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Kegiatan pengabdian berupa penyuluhan pola hidup sehat dengan pemaparan materi terkait pola hidup sehat melalui makanan sehat dan bergizi seimbang, penyuluhan ini dilakukan di salah satu TK Wilayah kota Subang,

kecamatan Jalancagak, desa Sarireja, Peserta kegiatan penyuluhan merupakan orang tua dari peserta didik di TK tersebut dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang. Kegiatan penyuluhan dilakukan melalui ceramah interaktif, media presentasi, sesi tanya jawab, dan demonstrasi pembuatan makanan sehat bergizi seimbang. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan secara kualitatif melalui pengamatan antusiasme, partisipasi, dan respons siswa selama penyuluhan.

Penyuluhan pola hidup sehat dengan makanan bergizi seimbang dilakukan dengan menggunakan beberapa tahapan.

1. Tahap Persiapan.

Sebelum kegiatan sosialisasi dilaksanakan pertama-tama membentuk Tim Sosialisasi untuk melakukan pengaturan jadwal dengan Lembaga, peminjaman sarana dan prasarana, serta meng sosialisasikan agenda penyuluhan.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Kegiatan ini dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dimulai pukul 08.00 – 10.00 WIB pada tanggal 25 September 2025, dengan melakukan pemaparan terkait pola hidup sehat dan makanan bergizi seimbang terhadap orang tua dari peserta didik.

b. Pada pukul 10.00-11.00 dilakukan kegiatan demonstrasi masak makan inovatif dari olahan tempe yang dilakukan oleh orang tua peserta didik.

3. Tahap Evaluasi Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi tanya jawab dan pemberian makanan olahan yang dibuat untuk peserta didik dan orang tua.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan pola hidup sehat dengan makanan bergizi seimbang di wilayah jalan cagak dilaksanakan pada hari Kamis, 25 September 2025 yang diikuti oleh orang tua wali murid atau siswa. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan disambut dengan antusias yang tinggi, dan diawali dengan sambutan singkat yang dilanjutkan dengan kegiatan pemaparan materi terkait pola hidup sehat.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Menerapkan hidup sehat adalah memperhatikan asupan gizi yang dikonsumsi dan olah raga seimbang. Sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan membawa pengaruh positif bagi lingkungan. Penerapan hidup sehat ini juga telah menjadi penting dan perhatian dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)(Bachri & Mulyati, 2021).

Kegiatan penyuluhan penerapan pola hidup sehat ini dikenalkan kepada orangtua untuk menambah pengetahuan tentang kualitas kesehatan dan terjaganya kebersihan, meminimalkan tertular penyakit dan merasa lebih nyaman.

Pola hidup sehat bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas hidup dengan memulai kebiasaan yang mendukung kesehatan tubuh dan fikiran. Dengan menjalankan pola makan yang seimbang, tidur yang cukup, olahraga teratur dan mampu memanajemen stress.



Gambar 2. Penyuluhan pola gaya hidup sehat

Penyuluhan makanan bergizi dan seimbang ini bertujuan untuk menyadarkan orangtua bahwa kebiasaan mengkonsumsi makanan yang kurang sehat dapat mempengaruhi kesehatan terhadap tubuh.

Penuntun umum asupan gizi yang seimbang pada struktur santapan bahan pangan yang diutamakan adalah yang dapat menanggung kesamarataan zat-zat yang terkandung dalam gizi. Petunjuk makanan pokok pilihan yang di sederhanakan, yaitu berdasar terhadap tiga fungsi keutamaan zat gizi, yaitu untuk energi utama, sumber zat yang meembangun dan sumber zat yang mengatur. Ketiga kelompok bahan ini gambarkan dalam tingkat gambar berbentuk diagram yang berurutan menurut seberapa banyak hidangan yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari(Aulia Insani, 2022).

Banyak sekali orangtua yang menyadari kebiasaan makanan yang kurang tepat setelah adanya penyuluhan tentang makanan bergizi. Dengan adanya penyuluhan ini dapat memberikan gambaran kepada orangtua untuk lebih banyak mengkonsumsi makanan sehat, seperti sayuran, buah-buahan, makanan yang mengandung protein dan susu.



Gambar 3. Penyuluhan Makanan Bergizi Seimbang

Kegiatan cooking class ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada orangtua untuk melakukan Upaya pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat untuk anak usia dini.

Alat dan bahan

- Kompor
- Wajan
- Tempe
- Telur
- Bawang daun
- Bawang putih
- Garam
- Penyedap rasa
- Minyak

Langkah-langkah

- Haluskan tempe yang sudah direbus
- Campurkan dengan bumbu yang sudah disiapkan
- Masukan telur kedalam tempe yang sudah dicampur
- Aduk semua bahan sampai tercampur rata
- Setelah semua bahan tercampur, bentuk sesuai kreasi sendiri
- Siapkan wajan dan minyak
- Masukan makanan yang sudah dibentuk ke dalam telur yang sudah dikocok lepas
- Setelah minyak panas, masukan bahan tersebut
- Tunggu sampai makanan tersebut berwarna kecoklatan
- Makanan siap dihidangkan



Gambar 4. Cooking Class

Dalam hasil penyuluhan ini diperoleh peningkatan pengetahuan orang tua tentang pola gaya hidup sehat dan makanan bergizi seimbang, juga peningkatan pengetahuan tentang pengolahan makanan menjadi kreasi yang lebih kreatif.

KESIMPULAN

Penyuluhan pola hidup sehat dan makanan bergizi seimbang ini merupakan pengabdian yang dilakukan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat. Penyuluhan ini berhasil dilakukan dengan terlihatnya antusias dari para wali murid atau para orang tua dari TK di wilayah Jalancagak dalam penyampaiannya pola hidup sehat ini merupakan sebuah kebiasaan yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup dengan memulai kebiasaan yang mendukung kesehatan tubuh maupun pikiran.

Penyuluhan gizi merupakan penambahan pengetahui bahwa gizi yang seimbang merupakan pemberian makanan yang sehat terhadap anak serta memiliki kadar kalori yang seimbang seperti makanan sayuran buah-buahan yang mengandung protein kalsium karbohidrat lemak dan zat mikro lainnya ditambah dengan adanya cooking class untuk menunjukkan bahwa makanan bergizi seimbang mampu dibuat dengan bahan-bahan yang ada di lingkungan sekitar yang memiliki harga ekonomis dan juga sering ditemui di masyarakat. Simpulan berisi rangkuman singkat atas hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dan pembahasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, E. R., Nurhasanah, A., Fauzy, A., & Irfan, A. (2025). Penyuluhan Kesehatan dan Pemberian Susu untuk Pencegahan Flu dan Batuk pada Balita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(1), 814–819. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i1.535>
- Aulia Insani. (2022). Asupan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan Sehat Bagi Kesehatan Anak Usia Dini. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(2798–3471), 843–848.
- Bachri, S., & Mulyati. (2021). POLA HIDUP SEHAT MASYARAKAT DI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0 AUTHOR 1) Syamsul Bachri, 2) Mulyati ABSTRAK.

Jurnal Pengabdian Teratai, 2(2), 2746–6507.

- Bellandira Cholana, H., Miranda, D., & Halida. (2023). Peran Orang Tua Dalam Pemberian Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa* ..., 12(11), 2942–2949. <https://doi.org/10.26418/jppk.v12i11.71204>
- Intan, T., Hasanah, F., Wardiani, S. R., & Handayani, V. T. (2021). Peningkatan Kualitas Hidup Di Masa Pandemi Covid-19 dengan Penerapan Pola Hidup Sehat. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 4(1), 27–32. <https://doi.org/10.33330/jurdimas.v4i1.834>
- No, V., Hal, S., & Agma, A. R. (2025). *Penyuluhan Gizi Seimbang dan Kesehatan Lingkungan untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Warga Desa*. 1(1), 1–7.
- Nurseha, A., Ardilah, N., & Ruhdiyanto, D. (2023). *Penerapan Metode Yanbu 'a dalam Pembelajaran Membaca Al-Qur 'an pada Anak Usia Dini di TK An-Nur Cimalingping*. 6, 3529–3536.
- Permadi, I. W. N. & I. G. A. D. E. (2024). Vol.13 No.2 Desember 2024 Jurnal Ilmiah Hospitality 405. *Kreativitas Anak Usia Dini*, 13(2), 405–416.
- Rahmawati, H., Adawiyah, E. R., & Nurmasyanti, L. D. (2023). *Family Participation in Learning Sundanese at Mi Mq An-Nuur Peran Serta Keluarga dalam Pembelajaran Bahasa Sunda di Mi Mq An-Nuur*. 2(1), 1–8.
- Ressa, V. C., Lismayani, A., Pratama, M. I., Dzulfadhilah, F., & Amriani, S. R. (2023). Kegiatan Parenting untuk meningkatkan Pemahaman Orang Tua tentang Makanan Bergizi Seimbang di Taman Kanak-Kanak Tobadak. *Ininnawa : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.26858/ininnawa.v1i1.64>
- Ruhdiyanto, D., Nurseha, A., Maemunah, N., Sri, A., Rohaeni, N., & Fadillah, M. (2023). *Dampak pola asuh anak akibat kehadiran tenaga kerja wanita di luar negeri di desa gardu kecamatan kiarapedes kabupaten purwakarta*. 246–254.
- Septianto, A., Wahyu, W., Nurmutia, S., Feblidiyanti, N., & Junaenah, J. (2020). Sosialisasi Pentingnya Pola Hidup Sehat Guna Meningkatkan Kesehatan Tubuh Pada Masyarakat Desa Kalitorong Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Provinsi Jawa Tengah. *Dedikasi Pkm*, 1(2), 55. <https://doi.org/10.32493/dedikasipkm.v1i2.6390>
- Sumantrie Pipin, & Limbong Martalina. (2022). Edukasi Manajemen Pola Hidup Sehat di Desa Pegagan Julu, Kabupaten Dairi. *Jurnal Surya Masyarakat*, 4(2), 247–252. <https://doi.org/10.26714/jsm.4.2.2021.247-252>.