

Pengenalan Buah dan Sayur Pada Anak Usia Dini di TK IT Buah Hati Kita

Syafina Pusparani¹, Yusuf Rachmandhika¹, Ika Purnamasari¹, Suci Ristiyana¹, Irwanto Sucipto¹, Wildan Muhlison¹, Ahmad Ilham Tanzil¹, Sri Redjeki Utami¹, Much. Misbah Muhtadi¹

¹ Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Jember, Jember, Indonesia.

DOI: <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v9i1.14436>

Sitasi: Pusparani, S., Rachmandhika, Y., Purnamasari, I., Ristiyana, S., Sucipto, I., Muhlison, W., Tanzil, A. I., Utami, S. R., & Muhtadi, M. M. (2026). Pengenalan buah dan sayur pada anak usia dini di TK IT Buah Hati Kita. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 9(1).

Article history

Received: 28 Januari 2026

Revised: 10 Februari 2026

Accepted: 08 Maret 2026

*Penulis Korespondensi:

Syafina Pusparani, Prodi
Agroteknologi Fakultas
Pertanian Universitas Jember,
Jember, Indonesia

Email:

syafinapusparani@unej.ac.id

Abstract: The need for nutritional balance through food intake for early childhood is very important because at that age, children are active in the growth period. Malnutrition in growth can lead to several health problems in adulthood, such as non-communicable diseases, including cancer, cardiovascular disease, and diabetes mellitus. Efforts to increase children's interest in eating healthy and nutritionally balanced food need to be done in children from an early age. The socialization method involves introducing various fruits and vegetables and providing explanations of the benefits of consuming processed nutrients. The socialization activity was held during a fraternity meeting attended by the guardians of students at Kindergarten IT Buah Hati. The results of the socialization showed an increase in knowledge of types of fruits and vegetables by 102.4% and an increase in knowledge of nutritional benefits by 107.9%.

Keywords: Balita; Fruit; Nutrition; Vegetables; Socialization

Pendahuluan

Meningkatnya makanan siap saji hingga makanan beku yang mudah diperoleh menjadikan tantangan bagi para orang tua atau wali dalam memenuhi nutrisi anak melalui asupan makanan (Fitriana, 2020). Peningkatan kasus obesitas pada anak usia dini semakin meningkat sebagai akibat dari tingginya konsumsi makanan siap saji dan makanan beku yang semakin mudah diperoleh dan disukai anak-anak (Sriwahyuni et al., 2021). Berdasarkan penelitian Siregar dan Siagian (2023) Konsumsi makanan siap saji yang digemari anak usia dini dipengaruhi oleh bentuk dan rasa yang sangat digemari anak-anak. Peranan orang tua dalam mengontrol dan mengawasi konsumsi makanan siap saji bagi anak usia dini menjadi sangat vital karena asupan nutrisi yang tidak seimbang dari makanan siap saji akan memberikan dampak negatif bagi kesehatan (Ayuningtyas & Formen, 2025). Beberapa dampak yang dirasakan sebagai hasil konsumsi makanan siap saji bagi anak adalah risiko kesehatan

seperti karies gigi, batuk, infeksi saluran pencernaan, flu dan gejala demam (Eriana et al., 2023).

Kebiasaan dalam pemenuhan asupan makanan dan pemilihan makanan dapat berdampak menjadi suatu kebiasaan makan hingga usia dewasa. Oleh karena itu, upaya yang paling efektif dalam mengatur pola makan dan pemenuhan gizi seimbang perlu dilakukan sejak usia sedini mungkin (Bodunde et al., 2022). Faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan tersebut meliputi faktor psikologi (tingkah laku, kepercayaan dan kesukaan), iklan dari suatu produk makanan dan lingkungan sekitar yang umumnya memengaruhi pemilihan dan pemenuhan kebutuhan asupan makanan dalam keluarga (Maulani et al., 2021). Salah satu bentuk usaha yang dapat dilakukan guna meningkatkan pemahaman dan motivasi pemenuhan kebutuhan gizi berimbang adalah melalui kegiatan sosialisasi kepada orang tua atau wali murid serta peserta didik usia dini di lingkungan sekolah (Ahmad et al., 2023). Mitra dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan guru, orang tua atau wali murid serta peserta didik anak usia dini di TK IT Buah Hati Kita.

Kegiatan sosialisasi ditunjukkan sebagai bentuk kepedulian terhadap sesama dan kegiatan transfer ilmu mengenai program pemenuhan kebutuhan gizi seimbang melalui pengenalan buah dan sayur pada anak usia dini (Lisdayana et al., 2025). Tujuan utama dari kegiatan pengabdian ini meliputi pengenalan bentuk dan fungsi buah dan sayur bagi anak usia dini TK IT Buah Hati Kita serta kegiatan transfer ilmu terkait kebutuhan gizi seimbang melalui pemenuhan kebutuhan vitamin dan mineral melalui buah dan sayur bagi anak usia dini TK IT Buah Hati Kita (Indani et al., 2023).

Salah satu solusi yang dapat dilakukan guna menyelesaikan permasalahan terkait pemenuhan gizi seimbang bagi kebutuhan anak usia dini adalah melalui kegiatan sosialisasi. Kegiatan sosialisasi ini ditujukan bagi anak usia dini TK IT Buah Hati Kita melalui pertemuan rutin paguyuban orang tua atau wali murid yang diagendakan setiap bulan sekali secara bergiliran. Sosialisasi ini diharapkan dapat menjadi motivasi bagi anak-anak peserta didik di TK IT Buah Hati Kita untuk menyukai konsumsi buah dan sayur sebagai menu makanan sehari-hari serta diharapkan dapat mendorong orang tua atau wali murid untuk semakin kreatif dalam hal penyajian makanan bagi anak-anak di rumah. Luaran yang diharapkan dari kegiatan sosialisasi ini adalah semakin meningkatnya pemahaman orang tua atau wali murid mengenai manfaat terkait keseimbangan gizi yang dibutuhkan bagi pertumbuhan dan perkembangan anak sejak usia dini serta meningkatnya minat konsumsi buah dan sayur bagi anak-anak pada pola makan mereka.

Metode

Kegiatan sosialisasi ini dilakukan pada saat pertemuan rutin bulanan dan pada bulan Juni 2025 dilakukan di rumah salah satu orang tua murid yang bertempat tinggal di Jalan Mastrip Timur No. 106, Sumber Sari, Jember, Jawa Timur. Rangkaian kegiatan yang akan dilakukan meliputi 5 tahap, yaitu sosialisasi kebutuhan gizi, pemaparan risiko penyakit kekurangan gizi seimbang, permainan interaktif, sesi interaktif, dan penutup (Imardiani et al., 2024). Kegiatan diawali dengan sosialisasi mengenai pemenuhan gizi seimbang bagi anak usia dini kepada para orang tua atau wali murid yang hadir serta menjelaskan peranan dalam pemenuhan gizi yang seimbang bagi pertumbuhan serta perkembangan anak serta mencegah terjadinya

kemungkinan risiko penyakit pada usia dewasa (Munawaroh et al., 2022). Kegiatan selanjutnya diisi dengan games tebak nama buah dan sayur yang diberikan kepada anak didik TK IT Buah Hati Kita serta tanya jawab mengenai bagaimana penyajian buah dan sayur di rumah masing-masing peserta didik (Widianawati et al., 2022). Kegiatan ketiga merupakan kegiatan pembagian hadiah serta penyerahan poster buah dan sayur kepada peserta didik (Umboro et al., 2022).

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dilaksanakan di TK IT Buah Hati Kita dengan melibatkan 30 anak berusia 4 hingga 6 tahun. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak-anak mengenai jenis-jenis tanaman, manfaat nutrisi yang terkandung dalam buah dan sayur. Upaya untuk mencapai tujuan tersebut, metode pembelajaran yang diterapkan mencakup berbagai pendekatan interaktif, seperti bercerita, menyanyikan lagu-lagu bertema lingkungan, serta permainan edukatif yang dirancang agar memudahkan anak-anak untuk memahami materi yang disampaikan. Guna mengukur efektivitas kegiatan ini, evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengetahui tingkat pemahaman anak-anak setelah mengikuti program. Hasil analisis berdasarkan Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan dalam pemahaman anak mengenai berbagai jenis dan manfaat konsumsi buah dan sayur bagi kesehatan.

Tabel 1. Perbandingan Nilai Pre-test dan Post-test Pemahaman Anak

Aspek Penilaian	Rata-Rata Pre-Test (Skala 10)	Rata-Rata Pst-Test (Skala 10)	Peningkatan (%)
Jenis Buah dan Sayur	4,2	8,5	102,4
Manfaat Nutrisi	3,8	7,9	107,9

Selain itu, observasi partisipatif menunjukkan 90% mampu menyebutkan minimal 5 jenis tanaman buah dan sayur setelah intervensi. Guru juga melaporkan peningkatan minat anak terhadap konsumsi buah dan sayur di sekolah.

Efektivitas Program dalam Meningkatkan Literasi Pertanian

Program pengenalan tanaman buah dan sayur ini terbukti efektif dalam meningkatkan literasi pertanian anak usia dini. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang cukup berdampak pada pemahaman anak setelah mengikuti program, sebagaimana terlihat pada hasil pot-test (Tabel 1). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan dalam program berhasil membantu anak-anak memahami berbagai jenis tanaman dan manfaat nutrisi bagi pertumbuhan anak usia dini. Temuan ini selaras dengan penelitian Fadhilah et al. (2022) yang menyatakan bahwa metode pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan retensi memori anak sebesar 40-60%. Melalui pendekatan interaktif, seperti bercerita, bernyanyi dan bermain, anak-anak lebih mudah menyerap informasi dan menyimpan informasi tersebut dalam jangka waktu yang lama.

Peningkatan Pemahaman Nutrisi melalui Metode Interaktif

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pemahaman anak mengenai manfaat nutrisi mengalami peningkatan sebesar 107,9%. Hal ini menandakan bahwa metode interaktif yang diterapkan dalam program, seperti cerita dan lagu, berhasil menyederhanakan konsep nutrisi yang kompleks agar lebih mudah dipahami oleh anak-anak. Penelitian Dewi dan Anggraeni (2021) juga menegaskan bahwa pendekatan berbasis cerita dan lagu merupakan metode yang efektif dalam menyampaikan informasi kepada anak usia dini, karena membantu mereka memahami konsep secara menyenangkan dan tidak membosankan.

Peran Keterlibatan Orang Tua dalam Keberhasilan Program

Orang tua yang terlibat dalam mendukung kontinuitas pemaparan terkait manfaat mengonsumsi buah dan sayur secara seimbang di rumah menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini. Studi Rosida et al. (2021) menyebutkan bahwa kolaborasi antara sekolah dan keluarga dapat meningkatkan konsistensi pemahaman dan pembiasaan anak di rumah. Hal ini terbukti dalam laporan yang menunjukkan bahwa 70% anak mulai memilih makanan sehat setelah mengikuti program. Melalui keterlibatan orang tua, anak-anak lebih terdorong untuk menerapkan kebiasaan sehat dengan mengonsumsi asupan seimbang yang telah mereka pelajari, sehingga manfaat program ini dapat bertahan dalam jangka panjang.

Kesimpulan

Program pengenalan tanaman buah dan sayur di TK IT Buah Hati Kita berhasil meningkatkan pemahaman anak usia dini terkait jenis dan nutrisi yang dibutuhkan bagi tumbuh kembang anak.

Saran

Guna menjaga keberlanjutan program sosialisasi ini, disarankan agar orang tua atau wali murid dilibatkan dalam kegiatan workshop lanjutan dan perlunya adopsi model pembelajaran serupa dalam kurikulum TK.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah, guru, dan siswa TK IT Buah Hati Kita atas partisipasi dan dukungan dalam pelaksanaan program ini. Terima kasih juga kepada semua pihak yang telah membantu sehingga kegiatan pengenalan buah dan sayur kepada anak usia dini dapat terlaksana dengan baik. Semoga program ini memberikan manfaat bagi peningkatan pemahaman anak tentang pentingnya nutrisi bagi tumbuh kembang mereka.

Daftar Pustaka

- Ahmad, H., Antoni, A., & Muhamad, Z. (2023). Edukasi gizi seimbang pada anak di SD Negeri Pijorkoling Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan (Abdigermas)*, 1(1), 1-6. <https://doi.org/10.58723/abdigermas.v1i1.2>
- Ayuningtyas, A., & Formen, A. (2025). Pengaruh literasi gizi terhadap kemampuan orang tua dalam memilih nutrisi untuk anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(5), 1874-1881. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i5.7238>
- Bodunde, I. O., Karanja, A., McMullin, S., Mausch, K., & Ickowitz, A. (2022). Increasing fruit and vegetables consumption among children: a systematic review of animated nutrition interventions. *World Nutrition*, 13(4), 29-45. <https://doi.org/10.26596/wn.202213429-45>

- Dewi, R. K., & Anggraeni, S. W. (2021). Efektivitas media lagu dalam pengenalan sayuran pada anak prasekolah. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(1), 12-25.
<https://doi.org/10.26555/jip.v5i1.1234>
- Eriana, E., Fauziddin, M., & Dauly, M. I. (2023). Penerapan pola hidup sehat dengan gizi seimbang melalui pembiasaan sarapan pagi untuk anak sebagai dukungan implementasi Kurikulum Merdeka. *Jurnal Usia Dini*, 9(2), 82.
<https://doi.org/10.24114/jud.v9i2.52401>
- Fadhilah, N., Suryani, L., & Hasanah, U. (2022). Game-based learning untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(3), 45-59.
<https://doi.org/10.21831/jpa.v11i3.45678>
- Fitriana, A. A. (2020). Pemahaman orang tua mengenai gizi anak. *Jurnal Pendidikan Modern*, 5(3), 96-101.
<https://doi.org/10.37471/jpm.v5i3.92>
- Imardiani, I., Firnando, D., Franciska, T. C., Wulandari, R., Medira, T., Pramono, I., ... & Nurmala, I. (2024). Counseling on balanced nutrition'isi piringku'to prevent stunting in toddlers aged 1-5 years. *Community Empowerment*, 9(3), 561-567.
<https://doi.org/10.31603/ce.11013>
- Indani, I., Mahyiddin, Z., Faudhiah, N., & Fauzia, S. N. (2023). Pendidikan Makan di PAUD Intan Payong. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 2829–2838.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4260>
- Lisdayana, N., Hakimah, S., Rosyidin, F. Z., Nurhidayah, E. S., & Faridz, R. (2025). Edukasi Gizi Seimbang dan Hidup Sehat Melalui Lokakarya Kreatif Makanan Sehat di RA Bakti Telang. *SAFARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 5(2), 110-120.
<https://doi.org/10.31102/darmabakti.2025.6.02.411-419>
- Maulani, S., Rizkiyanti, F., & Sari, D. Y. (2021). Pemahaman orang tua mengenai gizi seimbang pada anak usia 4-5 Tahun. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 154-168.
<https://doi.org/10.19105/kiddo.v2i2.4186>
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*, 3(2), 47-60.
<https://doi.org/10.31331/sencenivet.v3i2.2149>
- Rosida, A., Pratiwi, R., & Hidayat, T. (2021). Peran kolaborasi orang tua-sekolah dalam pendidikan nutrisi anak. *Jurnal Keluarga Sehat*, 9(2), 89-102.
<https://doi.org/10.33086/jks.v9i2.789>
- Siregar, L. Y., & Siagian, M. M. (2023). Persepsi Orang Tua tentang Konsumsi Junk Food untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3477–3485.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4638>
- Sriwahyuni, Junaidin, Noyumala, Alfiah, A., & Tangkelayuk, V. (2021). Pola makan terhadap kejadian obesitas pada anak. *Jurnal Asuhan Ibu & Anak*, 6(2), 91–98.
<https://doi.org/10.33867/jaia.v6i2.268>
- Umboro, R. O., Ulandari, A. S., & Ramdaniah, P. (2022). Peningkatan Kesadaran Menjaga Kesehatan Diri Dan Lingkungan Pada Anak Usia Sekolah. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), 2027-2033.
<https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i4.11488>
- Widianawati, E., Wulan, W. R., Pantiawati, I., & Wulandari, F. (2022). Dissemination of health check application for kindergarten students in education and monitoring of student health. *Community Empowerment*, 7(12), 2182-2189.
<https://doi.org/10.31603/ce.8057>