



Edukasi Makanan Sehat dengan Metode Bercerita pada Anak Usia Dini

Healthy Food Education with Storytelling Method in Preschool

Esti Nur Janah¹, Siti Fatimah², Adinda Alya Sheravina³, Renita Juni Yanti Putri Pratom⁴

¹⁻²D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes, Indonesia

³⁻⁴Mahasiswa D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes, Indonesia

Email penulis: estiNJ@gmail.com¹, siti284fatimah@gmail.com², adindaalyasheravina@gmail.com³, rennita35@gmail.com⁴

Alamat Kampus: Jalan Ponpes Al Hikmah 2 Desa Benda Kecamatan Sirampog

Korespondensi penulis: estiNJ@email.com

Article History:

Received: Juni 07, 2025;

Revised: Juni 21, 2025;

Accepted: Juli 05, 2025;

Online Available: Juli 07, 2025

Keywords: *balanced nutrition, education with the storytelling method, education, healthy food*

Abstract: *Lack of knowledge about nutrition makes children buy food without knowing whether the food contains sufficient nutrition or not. In fact, food has an important role in children's growth and development because it is the main builder of growth and development. Nutrition education is very much needed to improve children's knowledge and behavior. The storytelling method is one of the educational methods that can be used in an effort to teach students a healthy lifestyle, including about healthy food. The purpose of this community service is to increase students' knowledge about healthy food by using the storytelling method so that children are expected to behave healthily by consuming healthy food and snacks. Community service was carried out at Bambini School Paguyangan with 19 students aged 3-6 years. The activity went well, there was an increase in children's knowledge about healthy food and participants were very enthusiastic in answering questions. Healthy food education can also prevent students from buying snacks carelessly and choosing healthy foods. Healthy food education regarding the selection of healthy foods is expected to create a healthier generation.*

Abstrak

Kurangnya pengetahuan tentang gizi menjadikan anak membeli makanan tanpa tahu apakah makanan tersebut mengandung gizi cukup atau tidak. Padahal makanan memiliki peran penting dalam tumbuh kembang anak karena merupakan pembangun utama tumbuh kembang. Edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku anak-anak. Metode bercerita menjadi salah satu metode edukasi yang dapat digunakan dalam upaya mengajarkan gaya hidup sehat pada siswa termasuk tentang makanan sehat. Tujuan pengabdian Masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan siswa tentang makanan sehat dengan menggunakan metode bercerita sehingga diharapkan anak-anak dapat berperilaku sehat dengan mengonsumsi makanan dan jajanan sehat. Pengabdian Masyarakat dilakukan di Bambini School Paguyangan dengan jumlah peserta sebanyak 19 siswa yang berusia 3-6 tahun. Kegiatan berjalan dengan baik, terdapat peningkatan pengetahuannya anak tentang makanan sehat dan peserta sangat antusias dalam menjawab pertanyaan. Edukasi makanan sehat juga dapat mencegah siswa untuk jajan sembarangan dan memilih makanan yang sehat. Edukasi makanan sehat mengenai pemilihan makanan sehat diharapkan dapat membuat generasi yang lebih sehat.

Kata Kunci: makanan sehat, gizi seimbang, edukasi, edukasi dengan metode bercerita.

1. PENDAHULUAN

Gizi merupakan hal yang amat penting dalam pertumbuhan serta perkembangan fisik dan mental anak. Menurut Devi (2012), gizi kurang dapat terjadi karena kekurangan zat gizi makro seperti energi, protein, lemak dan dapat pula karena kekurangan zat gizi mikro seperti vitamin A, besi, yodium dan seng. Kekurangan ini disebabkan kurangnya asupan sumber zat gizi yang dibutuhkan anak, anak tidak mengonsumsi gizi seimbang, tidak sarapan dan jajanan yang tidak sehat. Makanan dan jajanan sehat memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah. Konsumsi makanan dan jajanan anak sekolah perlu diperhatikan karena aktivitas anak yang tinggi. Konsumsi makanan jajanan anak diharapkan dapat memberikan kontribusi energi dan zat gizi lain yang berguna untuk pertumbuhan anak (Sutardji, 2007).

Memasuki usia sekolah, anak mulai ingin menunjukkan kemampuannya menentukan pilihan atas makanan. Anak sekolah belum mengerti cara memilih jajanan yang sehat sehingga berakibat buruk pada kesehatannya sendiri (Suci, 2009). Anak membeli jajan menurut kesukaan mereka sendiri tanpa memikirkan bahan-bahan yang terkandung didalamnya (Judarwanto, 2008). Anak sekolah biasanya mempunyai lebih banyak aktivitas di luar rumah dan sering melupakan waktu makan sehingga mereka membeli jajanan di sekolah untuk mengganjal perut (Rakhmawati, 2009). Melihat banyaknya pilihan jajanan dalam kemasan, anak mulai tidak mudah lagi diatur dengan makanan yang biasa disediakan orang tua di rumah. Sejalan dengan itu, gizi anak sekolah sering terabaikan, karena orang tua beranggapan anak sudah besar dan mampu memilih jajanan sendiri. Kebiasaan jajan ini dipengaruhi oleh faktor jenis makanan, karakteristik personal (pengetahuan tentang jajanan, kecerdasan, persepsi, dan emosi), dan faktor lingkungan (Ariandani, 2011). Sibagariang (2010) menyebutkan, lingkungan yang kurang baik juga dapat mempengaruhi gizi pada anak, sebagai contoh seringkali anak jajan sembarangan di tepi jalan, karena melihat teman-temannya yang juga sedang jajan sembarangan. Kurangnya pengetahuan tentang gizi menjadikan anak membeli makanan tanpa tahu apakah makanan tersebut mengandung gizi cukup atau tidak.

Dari tingginya angka perilaku tidak sehat dan rendahnya pengetahuan mengenai makanan sehat, edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku anak usia sekolah dasar (Nuryanto dkk, 2014). Pendidikan yang baik akan memberi dampak positif bagi para siswa dan memperbaiki pengetahuan terhadap pemilihan makanan sehat. Apabila pengetahuan baik, maka sikap pemilihan makanan juga akan baik (Sukma dan Margawati, 2014). Edukasi gizi juga dapat mencegah siswa untuk

jajan sembarangan dan memilih makanan yang sehat. Edukasi gizi mengenai pemilihan makanan sehat diharapkan dapat membuat generasi yang lebih sehat (Agustin dkk., 2024).

Metode bercerita menjadi salah satu metode edukasi yang dapat digunakan dalam upaya mengajarkan gaya hidup sehat pada siswa termasuk tentang makanan sehat. Bercerita adalah suatu kegiatan yang dilakukan seseorang secara lisan kepada orang lain, dengan atau tanpa alat. Cerita yang disampaikan baik dalam berbentuk pesan dan informasi. Pada umumnya siswa senang diperdengarkan sebuah cerita sederhana yang sesuai dengan perkembangan usianya. Metode bercerita dinilai sangat efektif dalam mempengaruhi jiwa siswa, karena cerita pada umumnya lebih berkesan dari pada nasehat murni, sehingga cerita terekam jauh lebih kuat dalam memory siswa. Melalui cerita siswa belajar untuk mengambil hikmah tanpa merasa digurui (Airangga dan Anelta, 2022).

Metode Bercerita adalah teknik yang dapat meningkatkan konsentrasi itu adalah membangun konsentrasi anak secara bertahap. Gunarti (2021) menyatakan bahwa metode bercerita adalah salah satu cara pembelajaran yang dapat dilakukan guru atau orang tua untuk menyampaikan suatu pesan, informasi atau sebuah dongeng kepada anak yang bisa dilakukan secara lisan atau tertulis. Selain itu, strategi pembelajaran dengan menggunakan metode bercerita adalah suatu keterampilan anak yang dapat mengembangkan kemampuan anak dalam hal menyimak. Kegiatan menyimak dalam metode bercerita ialah proses psikomotorik yang dilakukan untuk menerima gelombang suara melalui telinga, kemudian implus-implus tersebut dikirimkan ke otak, otak kemudian akan merespon implus-implus tersebut untuk mengirimkan sejauh mana mekanisme kognitif dan afektif yang berbeda (Iskandarwassid & Sunendar, 2015). Rusyide (2013) juga mengatakan bahwa “bercerita selain dapat mengasah kecerdasan imajinasi dan intuisi anak, cerita juga dapat digunakan untuk memperbaiki konsentrasi dan daya ingat anak. Cerita yang lucu dan menarik dapat dihafalkan oleh anak dengan mudah. Sebab, cerita dapat memunculkan kesan tersendiri bagi anak sehingga akan selalu ia ingat.” Dengan begitu kemampuan konsentrasi dan daya ingat anak akan dapat meningkat. Menurut Dhien (2010) ada dua bentuk media yang digunakan dalam metode bercerita; bercerita tanpa alat peraga bercerita dengan alat peraga. Dalam pengabdian Masyarakat ini, Tim pengabdian masyarakat menggunakan alat peraga berupa boneka sebagai media untuk bercerita. Selain itu tim juga memvisualkan gambar-gambar melalui power point screen dalam menampilkan materi yang diberikan. Sehingga selain mendengarkan bercerita, anak-anak juga melihat gambar-gambar contoh makanan sehat dan tidak sehat yang ditampilkan di layar.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Bambini School Paguyangan Kabupaten Brebes dengan jumlah siswa sebanyak 19 anak. Berdasarkan hasil survey sebelumnya didapatkan bahwa siswa siswi Bambini School membutuhkan edukasi tentang makanan sehat karena masih banyak yang kurang memperhatikan makanan sehat terutama jajanan yang dikonsumsi di rumah ataupun sebagai bekal sekolah serta siswa belum mengetahui pengertian dari makanan sehat dan contohnya. Hasil wawancara dengan para guru di Bambini School didapatkan data bahwa sekolah juga belum mendapatkan penyuluhan tentang makanan sehat.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki tahapan sebagai berikut:

- Tahap observasi, pada tahap ini dilakukan konsultasi dengan pihak sekolah tentang kebutuhan siswa. Didapatkan hasil bahwa sekolah membutuhkan penyuluhan tentang pemahaman makanan sehat bagi anak-anak dan orangtua. Kemudian Tim Pengabdian berkoordinasi dengan sekolah untuk menentukan waktu kegiatan.
- Tahap persiapan, pada tahap ini dilakukan persiapan mengenai pembagian tugas anggota Tim Pengabdian agar semaksimal mungkin dapat menyampaikan informasi dan pemahaman yang memadai bagi siswa/peserta. Selanjutnya mencari referensi untuk penyusunan materi yang harus disampaikan kepada peserta, mempersiapkan tokoh cerita dan mempersiapkan media bercerita, menyusun lembar kerja untuk kegiatan. Pada tahap ini juga digunakan untuk menyusun daftar hadir peserta, menyiapkan alat bahan untuk pelaksanaan kegiatan.
- Tahap pelaksanaan kegiatan, pada tahap ini kami menyampaikan materi tentang makanan sehat kepada siswa. Waktu pelaksanaan disesuaikan dengan kesepakatan antara anggota tim pengabdian dengan pihak sekolah tempat sasaran kegiatan. Urutan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah Tim pengabdian memperkenalkan diri dan menyampaikan tujuan pengabdian ini. Sebelum memberikan materi, Tim Pengabdian Masyarakat memberikan post test dengan menanyakan pertanyaan dasar tentang makanan sehat kepada anak-anak. Selanjutnya penyampaian materi oleh tim pengabdian dengan menggunakan metode bercerita. Setelah itu peserta melakukan praktek identifikasi makanan sehat, dan menyampaikan hasil identifikasinya di depan kelas. Pada tahap akhir peserta ditanyakan secara lisan oleh Tim Pengabdian Masyarakat untuk melakukan evaluasi pemahaman tentang makanan sehat sesudah

diberikan materi. Tim Pengabdian Masyarakat juga membagikan jajanan sehat yang dapat dinikmati peserta di jam istirahat sekolah. Hal ini sekaligus mencontohkan jajanan sehat secara nyata.

- Tahap Evaluasi, pada tahap ini dilakukan beberapa kegiatan evaluasi yaitu : melakukan dokumentasi kegiatan, mengajukan pertanyaan lisan terkait materi makanan sehat dengan mengadakan quiz berhadiah yang menarik bagi anak-anak, melakukan diskusi singkat mengenai edukasi makanan sehat , melakukan follow up tentang aplikasi materi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode sebagai berikut:

- a. Metode bercerita, digunakan untuk menyampaikan materi dengan konsep cerita boneka sebagai pengantar ke siswa-siswa agar materi ditangkap melalui imajinasi cerita.
- b. Metode ceramah, digunakan untuk menyampaikan pengetahuan tentang makanan sehat meliputi: pengertian makanan sehat, fungsi makanan sehat, contoh makanan sehat, contoh makanan tidak sehat, serta identifikasi makanan sehat dan tidak sehat. Penyampaian ini dilakukan dengan memberikan contoh dalam bentuk gambar-gambar makanan sehari-hari.
- c. Metode tanya jawab, digunakan untuk memberikan umpan balik pada peserta sekaligus untuk mendapatkan tanggapan peserta tentang materi yang telah disampaikan selama kegiatan.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan tanggal 16 Juni 2025 bertempat di Bambini School dengan jumlah peserta sebanyak 19 anak yang berusia 3-6 tahun. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar. Antusiasme peserta sangat tinggi terbukti dengan mereka menjawab pertanyaan dan berinteraksi dengan narasumber. Anak-anak berebut menjawab pertanyaan dan berbagi pengalaman saat narasumber bercerita.

Evaluasi hasil kegiatan diperoleh dari observasi selama edukasi diberikan terhadap siswa-siswi diperoleh data sebagai berikut:

- Peserta memperhatikan dengan sangat baik ditandai dengan keseriusan pada saat materi edukasi dipaparkan oleh pemateri dan terlihat dari keaktifan siswa-siswi saat mengikuti dan menjawab pertanyaan.
- Pemahaman peserta selama mendengarkan materi ini baik. Peserta mengajukan

pertanyaan pada materi yang tidak dipahami. Peserta juga bisa menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Setelah mendengarkan materi, peserta menjadi lebih memahami tentang makanan sehat dan apa saja macamnya yang kemudian bisa diterapkan di kehidupan sehari-hari sesuai dengan apa yang disampaikan oleh pemateri. Peserta dapat menjelaskan kembali pengertian dari makanan sehat, manfaat makanan sehat dan contoh makanan sehat yang sering dijumpai sehari-hari, serta makanan tidak sehat yang tidak baik untuk anak-anak.

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat edukasi makanan sehat ini melatih siswa Bambini School agar dapat memahami konsep makanan sehat dan diharapkan anak-anak dapat mengaplikasikan dalam kegiatan sehari-hari. Kebiasaan anak mengkonsumsi jajanan sembarangan disebabkan ketidaktahuan tentang fungsi zat gizi bagi tubuh. Ketidaktahuan akan gizi dan makanan yang sehat pada anak menyebabkan anak sering berperilaku salah dalam mengonsumsi zat gizi. Tentunya hal ini dapat menimbulkan masalah gizi pada anak yang disebabkan karena ketidaktahuan tentang makanan sehat.

Masalah gizi pada anak yang terjadi diantaranya adalah banyaknya anak yang mengalami malnutrisi (salah gizi), baik itu kekurangan nutrisi maupun kelebihan nutrisi. Lingkungan tempat tinggal dapat menjadi pemicu permasalahan tumbuh kembang. Pola makan anak mempengaruhi tumbuh kembang anak. Banyaknya pabrik penghasil jajanan seringkali tidak diimbangi dengan kualitas mutu makanan dengan tidak menyertakan proses pengolahan makanan, bahan baku dan bahan pengawet yang harus diperhatikan orangtua. Masalah yang muncul dari makanan dan jajanan yang tidak terjamin kesehatannya diantaranya adalah memicu munculnya alergi, asma, flu, diare, batuk, infeksi pencernaan, radang tenggorokan, sampai penyakit diabetes pada anak. Ketidakpedulian orang tua anak usia dini pada asupan makanan sehat menyebabkan anak mudah terserang penyakit yang tentunya dapat mempengaruhi motivasi dan prestasi belajar anak (Fitria dan Puspa, 2022).

Kegiatan edukasi makanan sehat menggunakan metode bercerita yang dilakukan Tim Kesehatan Masyarakat Akper Al Hikmah 2 Brebes dinilai berhasil karena dapat meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan sehat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Manurung (2019) yang menyatakan bahwa penggunaan metode bercerita dapat meningkatkan konsentrasi anak. Penggunaan metode bercerita dapat meningkatkan konsentrasi anak usia 3 tahun dikarenakan bercerita dapat

menanamkan suatu karakter yang baik dalam menstimulasi enam aspek perkembangan anak, diantaranya adalah perkembangan moral, bahasa, kognitif, sosial emosional, motorik dan seni. Dengan bercerita membantu anak untuk dapat mengembangkan kesadarannya akan pentingnya beragama serta mampu melatih konsentrasi pada anak (Maimunah Hasan, 2013). Selain itu, bercerita adalah suatu kegiatan yang dapat dilakukan dengan alat tentang apa yang harus disampaikan dalam bentuk pesan, informasi, atau hanya sebuah dongeng yang dikemas dalam bentuk cerita yang dapat anak didengarkan dengan suasana yang menyenangkan (Tabelessy, 2021). Anak akan lebih fokus menyimak karena pesan atau informasi yang diberikan melalui cara yang membuat anak dapat berimajinasi dengan pikirannya dan melatih daya pikir anak. Dalam kegiatan bercerita anak dibimbing mengembangkan kemampuan untuk mendengarkan cerita. Metode bercerita sering digunakan karena mudah untuk diimplementasikan kepada anak-anak, dengan metode bercerita anak-anak diajak untuk berimajinasi dan berkonsentrasi terhadap cerita yang disampaikan oleh guru (Alawiyah, Marlisa, & Tisnawati, 2022).

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah dilakukan sesuai tahap yang direncanakan. Kegiatan ini dilakukan bersama sekolah, tim Dosen dan Mahasiswa. Pada Gambar 1 dan Gambar 2 adalah jalannya kegiatan yang dilakukan.



Gambar 1. Tim Pengabdian Masyarakat sedang memberikan edukasi makanan sehat



Gambar 2. Tim Pengabdian Masyarakat sedang menjelaskan materi makanan sehat menggunakan metode bercerita dengan alat peraga boneka



Gambar 3. Tim Pengabdian Masyarakat sedang melakukan evaluasi pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi



Gambar 4. Tim Pengabdian Masyarakat berfoto bersama dewan guru Bambini School dan peserta didik

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membangun pengetahuan anak tentang makanan sehat sehingga anak-anak dapat mengkonsumsi makanan dan jajanan yang sehat guna menunjang tumbuh kembang secara optimal dan menghindari penyakit yang muncul akibat gaya hidup. Kegiatan edukasi dengan menggunakan metode bercerita dinilai cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan pada anak-anak khususnya preschool karena anak-anak mendengarkan cerita dapat meningkatkan konsentrasi anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan lancar, anak-anak antusias mendengarkan dan aktif dalam bertanya maupun menjawab pertanyaan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Kepala Sekolah dan guru-guru di Bambini School Paguyangan atas dukungan waktu dan fasilitas yang diberikan.

DAFTAR REFERENSI

- Airlangga, & Anelta. (2022). Mengajarkan gaya hidup sehat sejak dini dengan metode bercerita pada siswa SDN 34 Air Pacah Kec. Koto Tengah, Kota Padang. *PUSAKO: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(1), 16–21.
- Alawiyah, A., Marlisa, L., & Tisnawati, N. (2022). Analisis hubungan metode bercerita terhadap konsentrasi belajar anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(2), 2828–7843. <https://scholar.ummetro.ac.id/index.php/thufulah/article/view/3466/1585>
- Ariandani, B. (2011). Faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan jajanan pada anak sekolah dasar. http://eprints.undip.ac.id/32606/1/403_Bondika_Ariandani_aprillia_G2C007016.pdf
- Devi, N. (2012). Anak sekolah. *Kompas*.
- Fitria, & Puspa. (2022, Maret 8). Edukasi gizi seimbang melalui media buku cerita digital bagi orangtua anak usia dini. *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat*. Jakarta.
- Gunarti, W. (2021). *Hakikat kemampuan dasar dan perilaku anak 3–3 tahun* (3rd ed.).
- Hasan, M. (2013). *PAUD: Pendidikan Anak Usia Dini* (10th ed.). Diva Press.
- Manurung, M. P., & Simatupang, D. (2019). Meningkatkan konsentrasi anak usia 5–6 tahun melalui penggunaan metode bercerita di TK ST Theresia Binjai. *Jurnal Usia Dini*, 5(1). <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jud/article/download/16189/12640>
- Sibagariang, E. E. (2010). *Gizi dalam kesehatan reproduksi*. Trans Info Media.
- Tabelessy, N. (2021). Metode bercerita untuk siswa SD. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dalam Bidang Pendidikan Bahasa dan Seni*, 1(1), 38. <https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/gaba/article/download/3635/2843>