



## Sosialisasi Makanan 4 Sehat 5 Sempurna Pada Anak-Anak Tk Bina Harapan 1

Viola Farica Azzahra<sup>1</sup>, Catherine Rosalina Sianturi<sup>2</sup>, Farhan Nurhuda<sup>3</sup>, Puandita Dhaniswara<sup>4</sup>, Rasyanda Audra Rochadi<sup>5</sup>, Muhammad Rasya Khairul Pratama<sup>6</sup>, Lisa Listiani<sup>7</sup>, Cristella Zevanya Rhadot Simanjuntak<sup>8</sup>, Kayana Deeva Canthiqa<sup>9</sup>, Johan Ivanicevic<sup>10</sup>

Program Studi Hukum, Fakultas Hukum,  
Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

### Abstract

Received: 07 Juni 2024  
Revised: 12 Juni 2024  
Accepted: 20 Juni 2024

Masalah kesehatan dan kualitas hidup rakyat menjadi isu penting dalam mewujudkan “Indonesia Emas 2045”. Dalam menghadapi hal tersebut, kami melakukan langkah sederhana melalui kegiatan Sosialisasi Makanan 4 Sehat 5 Sempurna pada Anak-anak TK Bina Harapan 1 Kelurahan Pondok Labu, Kecamatan Cilandak, Jakarta Selatan. Artikel ini berfokus pada kegiatan sosialisasi pemberian materi tentang makanan 4 sehat 5 sempurna, yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Metode yang digunakan adalah dengan metode langsung melalui sosialisasi. Sosialisasi dilakukan dengan cara dialog antara pemateri dan anak-anak, pemberian materi yang dikemas dengan games dan gambar yang menarik, tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman dan lagu yang bertujuan melatih daya tangkap dan daya ingat anak secara kognitif. Kegiatan sosialisasi juga diawali dengan pre-test dan diakhiri dengan post-test untuk menilai keberhasilan kegiatan ini. Hasil yang didapatkan dari kegiatan ini yaitu peningkatan pemahaman dan antusiasme anak-anak TK Bina Harapan 1 dalam memahami materi makanan 4 sehat 5 sempurna serta implementasinya dalam kehidupan sehari-hari.

**Keywords:** Sosialisasi, Makanan, 4 Sehat, 5 Sempurna, Anak-anak

(\*) Corresponding Author:

<sup>1</sup>[2310611225@mahasiswa.upnvj.ac.id](mailto:2310611225@mahasiswa.upnvj.ac.id);

<sup>2</sup>[2310611202@mahasiswa.upnvj.ac.id](mailto:2310611202@mahasiswa.upnvj.ac.id);

<sup>3</sup>[2310611203@mahasiswa.upnvj.ac.id](mailto:2310611203@mahasiswa.upnvj.ac.id);

<sup>4</sup>[2310611207@mahasiswa.upnvj.ac.id](mailto:2310611207@mahasiswa.upnvj.ac.id);

<sup>5</sup>[2310611216@mahasiswa.upnvj.ac.id](mailto:2310611216@mahasiswa.upnvj.ac.id);

<sup>6</sup>[2310611217@mahasiswa.upnvj.ac.id](mailto:2310611217@mahasiswa.upnvj.ac.id);

<sup>7</sup>[2310611219@mahasiswa.upnvj.ac.id](mailto:2310611219@mahasiswa.upnvj.ac.id);

<sup>8</sup>[2310611228@mahasiswa.upnvj.ac.id](mailto:2310611228@mahasiswa.upnvj.ac.id);

<sup>9</sup>[2310611235@mahasiswa.upnvj.ac.id](mailto:2310611235@mahasiswa.upnvj.ac.id);

<sup>10</sup>[2310611237@mahasiswa.upnvj.ac.id](mailto:2310611237@mahasiswa.upnvj.ac.id);

**How to Cite:** Azzahra, V., Sianturi, C., Nurhuda, F., Dhaniswara, P., Rochadi, R., Pratama, M., Listiani, L., Simanjuntak, C., Canthiqa, K., & Ivanicevic, J. (2024). Sosialisasi Makanan 4 Sehat 5 Sempurna Pada Anak-Anak Tk Bina Harapan 1. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(11), 847-860. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13088826>

## PENDAHULUAN

Kualitas sumber daya manusia menjadi indikator penting bagi pembangunan untuk mewujudkan terciptanya kemajuan suatu bangsa. Dengan sumber daya manusia yang maju, terampil, tangguh dan berkualitas baik secara fisik maupun mental tentu akan meningkatkan daya saing dan kemandirian bangsa dalam memajukan pembangunan nasional. Dalam penerapannya, kualitas sumber daya manusia ditentukan oleh sistem pendidikan dan sistem kesehatan yang baik.

Seperti yang kita ketahui, pendidikan dan kesehatan merupakan tolak ukur yang penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Diperlukan aksi nyata strategis untuk mewujudkan hal tersebut.

Sebagai negara dengan jumlah penduduk terpadat keempat di dunia, Indonesia diperkirakan akan memperoleh bonus demografi di masa mendatang. Diperlukan upaya untuk memanfaatkan bonus demografi ini agar penduduk usia produktif dapat memenuhi sumber daya manusia yang berkualitas. Hal ini dapat dicapai dengan adanya bekal pendidikan dan kesehatan yang baik. Penduduk usia produktif yang akan menjadi bonus demografi di masa mendatang adalah anak-anak di masa sekarang yang perlu kita perhatikan kualitas hidupnya dan kondisi kesehatannya.

Kemajuan zaman telah membawa perubahan pada pola hidup di masa sekarang. Tak terkecuali pada gaya hidup dan pola makan anak-anak yang sangat mempengaruhi kondisi kesehatan. Kondisi demikian dapat kita lihat dari banyaknya anak-anak yang mengkonsumsi makanan kurang sehat cenderung praktis dan cepat saji. Selain itu, banyak anak-anak yang lebih gemar mengonsumsi makanan dengan kandungan zat tambahan yang bersifat kimia dalam produk jajanan yang mereka makan. Seperti kandungan pemanis buatan dalam makanan dan minuman kemasan ringan dan lain sebagainya. Padahal, di masa pertumbuhan khususnya di masa kanak-kanak dibutuhkan asupan makanan bergizi agar dapat terbentuk kesehatan dan sistem imunitas tubuh yang baik.

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) mencatat bahwa terdapat permasalahan gizi balita di Indonesia. Salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian yaitu stunting karena prelevansinya yang cukup tinggi pada tahun 2022 mencapai 21,6%. Angka tersebut melebihi ambang batas yang ditetapkan WHO, yakni sebesar 20%.

Hal inilah yang mendorong kami untuk melakukan langkah sederhana dalam mewujudkan kesehatan yang lebih baik pada anak-anak melalui kegiatan Sosialisasi Makanan 4 Sehat 5 Sempurna pada Anak-anak TK Bina Harapan 1. Sosialisasi ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman dan kesadaran anak-anak akan pentingnya menjaga kesehatan khususnya dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Dalam kegiatan ini kami juga menekankan korelasi antara kesehatan terutama makanan bergizi dengan aspek nilai agama, nilai bela negara, dan nilai Pancasila serta kewarganegaraan.

Makanan dengan kandungan pengawet seperti makanan instan akan mempengaruhi kinerja otak, sehingga daya pikir pun melambat atau hilangnya konsentrasi. Asupan makanan yang sehat dan bergizi seimbang sangat dibutuhkan untuk mencegah hal tersebut. Makanan bergizi seimbang umumnya dikenal masyarakat dengan "Makanan 4 Sehat 5 Sempurna". Makanan yang mencakup 4 sehat 5 sempurna adalah makanan sehat yang mengandung berbagai asupan gizi penting bagi tubuh manusia. Selain itu, makanan 4 sehat 5 sempurna juga bermanfaat dalam memelihara kesehatan dan imunitas (kekebalan) tubuh agar terhindar dari berbagai penyakit. Makanan 4 sehat 5 sempurna terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur mayur, buah-buahan, dan susu.

Isu kesehatan pada anak-anak sangat penting karena hidup sehat harus dimulai sejak dini. Pembentukan kualitas sumber daya manusia yang efektif

secara fisik maupun psikologis sangat bergantung pada proses tumbuh dan kembang anak saat usia dini. (Aidid dan Side, 2017).

Apabila saat usia dini kita sudah mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan mengandung banyak MSG, saat tua nanti kita akan lebih mudah terjangkit penyakit seperti kanker, diabetes, kolesterol tinggi dan penyakit kronis lainnya. Jika hal tersebut diabaikan, kemungkinan besar saat dewasa mereka tidak bisa memiliki umur yang panjang karena sakit dan sulit untuk bekerja atau beraktivitas karena memiliki penyakit. Kesehatan merupakan hal yang sangat penting dalam proses perkembangan Indonesia menuju Indonesia Emas 2045. Dengan menjaga kesehatan seperti mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna sejak dini, maka dapat mendukung perkembangan otak dan tentunya dapat membuat generasi selanjutnya memiliki tubuh yang sehat agar bisa terus memajukan negara Indonesia.

Cvencek (2018) Siswa pada tingkat dasar memiliki keterkaitan antara kepribadian dengan pencapaian prestasi akademik di masa depan. Berdasarkan pandangan tersebut sosialisasi makanan bergizi sangat penting dilakukan. Sebab memperbaiki kualitas kesehatan dapat mempengaruhi pencapaian prestasi di waktu yang akan datang dan mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Makanan 4 Sehat 5 Sempurna**

Salah satu kebutuhan utama manusia agar mampu melanjutkan hidup adalah makanan. Makanan yang dikonsumsi manusia berasal dari bahan makanan yang sebelumnya mentah lalu dimasak agar lebih mudah dicerna oleh tubuh. Tentunya makanan memiliki manfaat yang sangat besar bagi tubuh agar dapat hidup sehat dan kuat. Sebab, makanan memiliki kandungan gizi yang berguna bagi tubuh.

Menurut (WHO), makanan merupakan kebutuhan pokok manusia yang selalu diperlukan dan memerlukan pengobatan yang tepat agar bermanfaat bagi tubuh, tidak termasuk air, obat-obatan, atau bahan lain yang digunakan untuk pengobatan.

Seperti yang dikemukakan oleh Amaliyah (2017) dengan mengutip pendapat Notoadmodjo, makanan berperan dalam memelihara mekanisme tubuh untuk proses tumbuh kembang dan penggantian jaringan tubuh yang rusak, pembangkitan energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari, pengaturan metabolisme, dan berbagai keseimbangan air, mineral, dan cairan tubuh lainnya juga berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit.

Makanan adalah kebutuhan terpenting bagi seorang manusia agar dapat hidup, tumbuh, dan berpikir. Agar dapat mewujudkan hal tersebut, manusia harus mengonsumsi makanan yang bersih dan sehat. Makanan bergizi seimbang kerap dikenal dengan “Makanan 4 Sehat 5 Sempurna”.

Konsep makanan bergizi seimbang ini pertama kali dicetuskan di Indonesia pada tahun 1950-an. Konsep ini diadaptasi dari konsep yang dikembangkan oleh United States Department of Agriculture yaitu Basic Food pada tahun 1940-an. Kemudian pada tahun 1955, Pemerintah Indonesia memperkenalkan konsep ini yang bertujuan agar dapat memperkuat kesadaran masyarakat tentang pentingnya makanan sehat dan bergizi.

“Makanan 4 sehat 5 sempurna” ini dicetuskan oleh Poerwo Soedarmo yang kemudian dijuluki sebagai Bapak Gizi Indonesia pada tahun 1950-an. Konsep ini mengarah pada pola makanan sehat dan bergizi seimbang, terdiri dari 4 golongan makanan sehat dan 5 kelompok makanan yang sempurna. Kelompok makanan tersebut yaitu makanan pokok, lauk-pauk, sayur-mayur, buah-buahan dan susu sebagai penyempurnanya.

Makanan pokok adalah makanan dengan kandungan karbohidrat (zat tepung) dan dikonsumsi dalam jumlah paling banyak daripada menu lainnya yang berguna sebagai sumber energi dalam melakukan aktivitas. Makanan pokok merupakan sumber utama energi, karbohidrat, dan zat gizi penting dalam pola makan. Umumnya, terdapat makanan pokok yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia, seperti nasi, singkong, sagu, dan umbi lainnya. Makanan pokok juga dikenal dengan sebutan zat pembakar karena berguna sebagai sumber tenaga atau bahan bakar untuk manusia dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Pilihan makanan pokok yang dikonsumsi oleh suatu masyarakat dapat dipengaruhi oleh faktor geografis, budaya, dan ketersediaan bahan makanan di daerah tersebut. Makanan pokok yang sehat dan bergizi seimbang dapat membantu pemenuhan kebutuhan nutrisi dan memelihara kesehatan tubuh.

Jika makanan pokok berguna sebagai zat pembakar, lauk-pauk berguna sebagai zat pelengkap. Lauk-pauk yaitu makanan pelengkap bagi makanan pokok yang memiliki kandungan protein. Kandungan protein ini berguna untuk regenerasi sel, yaitu menggantikan sel-sel yang telah lama atau rusak dengan sel yang baru. Contoh lauk-pauk yang biasa dikonsumsi sehari-hari seperti tempe, tahu, ayam, ikan, telur, daging, dan lain sebagainya.

Selanjutnya adalah sayur-mayur. Sayur-mayur bermanfaat dalam mencukupi kebutuhan zat pengatur dalam tubuh manusia. Zat pengatur merupakan zat yang mengurus metabolisme (kerja tubuh) manusia. Beberapa contoh sayur-mayur sebagai zat pengatur yaitu yang terkandung pada sayur berwarna hijau seperti, bayam, kangkung, kacang panjang, sawi hijau serta pada sayuran berwarna jingga seperti wortel, tomat, juga termasuk kacang-kacangan, misalnya kacang panjang, buncis, kapri, dan sebagainya.

Fungsi buah-buahan pada makanan 4 sehat 5 sempurna mempunyai kesamaan dengan sayur-mayur, yakni memenuhi kebutuhan zat pengatur dalam tubuh. Buah-buahan memiliki kandungan vitamin yang sangat baik untuk mengatur metabolisme tubuh. Jenis buah yang bisa dikonsumsi seperti jeruk, semangka, melon, apel, pepaya, belimbing, pisang, jambu, mangga, buah naga, dan sebagainya.

Terakhir sebagai penyempurna makanan 4 sehat yang kelima sempurna adalah susu. Susu sangat bermanfaat bagi tubuh manusia. Susu mengandung kalsium yang dapat menguatkan tulang kita dan mencegah tulang dari penyakit tulang. Susu yang dapat dikonsumsi yaitu susu sapi, atau jika alergi dapat diganti dengan susu domba, susu unta, susu kambing, dan susu kedelai.

Dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang diiringi gaya hidup yang sehat, manusia terutama anak-anak pada masa pertumbuhan dapat mengembangkan kualitas hidup dan mempunyai energi yang banyak dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Sehingga risiko berbagai penyakit dan masalah kesehatan dapat dikurangi dan dihindarkan. Dengan pengetahuan akan

makanan 4 sehat 5 sempurna serta pola hidup sehat, anak-anak dapat menata pola makan yang sehat dan menyesuaikan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. (Silvia dan Fajar, 2023).

### **Sosialisasi Makanan 4 Sehat 5 Sempurna**

Sosialisasi makanan 4 sehat 5 sempurna memiliki tujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai jenis-jenis makanan 4 sehat 5 sempurna. Melalui sosialisasi, kesadaran akan pentingnya mengonsumsi makanan sehat dapat ditanamkan dalam kehidupan sehari-hari terutama pada anak-anak. Dalam masa pertumbuhan seperti usia anak-anak sangat diperlukan makanan sehat dan bergizi untuk menunjang tumbuh kembang yang optimal. Hal ini juga sebagai wujud menjaga kesehatan agar terhindar dari berbagai penyakit.

Masa awal bersekolah menjadi masa yang tepat untuk membentuk karakter dan menanamkan banyak ilmu pada anak-anak sehingga hal tersebut bisa menjadi kebiasaan ketika anak sudah tumbuh dewasa (long lasting behavior). (Aidid dan Side, 2017).

Kegiatan sosialisasi makanan 4 sehat 5 sempurna pada anak usia dini di jenjang TK menjadi upaya untuk menanamkan pentingnya mengonsumsi makanan sehat agar menjadi kebiasaan baik yang senantiasa berlangsung sejak dini hingga dewasa.

Sosialisasi makanan 4 sehat 5 sempurna pada anak-anak merupakan langkah awal untuk menanamkan pola makan makanan sehat dan bergizi sejak dini. Makanan 4 sehat 5 sempurna adalah kelompok makanan yang terdiri dari 4 kelompok makanan utama (makanan pokok, lauk-pauk, sayur-mayur, dan buah-buahan) dan 5 kelompok makanan pendamping (telur, ikan, daging, susu, dan kacang-kacangan).

Sosialisasi makanan 4 sehat 5 sempurna pada anak-anak tentunya memiliki beberapa manfaat, antara lain: membantu anak-anak agar terbiasa makan makanan sehat sejak dini, meningkatkan kesadaran anak-anak akan pentingnya gizi seimbang, membantu anak-anak mengenali berbagai jenis makanan dan mengembangkan preferensi makanan yang sehat, serta mencegah terjadinya kekurangan gizi dan masalah kesehatan terkait gizi pada anak-anak.

Program sosialisasi makanan 4 sehat 5 sempurna juga membantu anak-anak mengetahui mana makanan yang tidak sehat dan tidak boleh sering dikonsumsi. Sehingga dapat mempengaruhi perilaku anak-anak agar menghindari konsumsi makanan tidak sehat. Dengan menghindari makanan yang tidak sehat tentunya dapat mengurangi risiko berbagai penyakit atau masalah kesehatan, baik untuk sekarang maupun kedepannya serta meningkatkan kualitas kesehatan. Selain mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang, pola hidup sehat juga perlu diiringi olahraga. Sebab pada dasarnya mencegah lebih baik daripada mengobati.

Edukasi tentang makanan 4 sehat 5 sempurna sangat penting untuk disampaikan pada anak usia dini. Siswa taman kanak-kanak dan sekolah dasar cenderung memiliki hubungan antara kepribadian dan harga diri mereka dengan kemampuan akademiknya di masa depan. (Cvencek, 2018). Pendidikan karakter pada anak dapat dilakukan melalui pendidikan seputar pola hidup yang sehat, baik secara fisik maupun psikologis karena komposisi gizinya, makanan berdasarkan konsep 4 Sehat 5 Sempurna harus mencukupi kebutuhan karbohidrat, protein,

mineral, vitamin, dan lemak tak jenuh (Dwi dan Hadi, 2019). Dengan demikian sosialisasi berperan penting dalam mewujudkan pola hidup sehat.

### **Anak-anak**

Mengacu pada Undang-Undang No. 23 tahun 2002 tentang Perlindungan Anak definisi anak-anak ialah siapa saja yang belum berusia 18 tahun dan termasuk bagi janin yang masih di dalam kandungan. Maknanya, segala upaya perlindungan terhadap anak sudah dimulai sejak anak tersebut berada dalam kandungan hingga berusia 18 tahun yang mana anak sudah dianggap dewasa.

Sedangkan anak usia dini, ialah anak yang masih berusia 0-6 tahun. Masa tersebut adalah masa terbaik untuk anak mengenal kehidupannya. Dalam kategori ini, anak biasanya memiliki rasa ingin tahu yang besar untuk mengenal suatu hal yang baru baginya. Disisi lain anak usia dini lebih cepat merasa bosan, jenuh, dan putus asa ketika menemui kendala dalam kehidupannya. Anak dalam kategori ini masih belum mampu mengambil keputusan sendiri dan masih harus dibimbing oleh orangtua dalam mengambil keputusan, orangtua juga harus memberikan arahan mengenai baik dan buruknya sebuah keputusan dan melatih anak menerima konsekuensi dari setiap keputusan yang diambil.

Dalam masa tumbuh kembangnya, anak usia dini memiliki perkembangan yang cepat dalam hal fisik, bahasa, kognitif, sosial, dan emosional. Mereka cenderung Egosentrisme untuk mendapatkan apa yang mereka mau dan apa yang mereka ingin tahu

Menurut Windarta (2021) Anak pada usia dini adalah pribadi yang sedang melalui proses perkembangan yang cepat dan penting untuk menentukan kehidupannya nanti. Anak usia dini adalah aset suatu bangsa yang akan menentukan kehidupan di masa yang akan datang. Oleh karena itu, orangtua dan guru perlu menanamkan pendidikan yang tepat bagi anak dengan memberikan stimulasi sesuai tahap perkembangannya. Sehingga perkembangan anak dapat berkembang secara optimal.

Anak usia dini memerlukan gizi dalam kehidupannya, sebab gizi adalah komponen penting yang menunjang proses tumbuh kembang anak. Gizi memiliki peran sangat besar dalam proses pertumbuhan dan perkembangan di segala aspek. Makanan bergizi memengaruhi pertahanan kesehatan fisik dan psikis anak. Salah satu faktor penyebab malnutrisi yaitu kurangnya asupan gizi pada anak yang dipengaruhi rendahnya tingkat ekonomi untuk memperoleh makanan bergizi, serta rendahnya pemahaman orang tua akan pengetahuan asupan gizi yang seimbang. (Kurnia, 2015)

### **PENELITIAN TERDAHULU**

Kegiatan Sosialisasi Makanan 4 Sehat 5 Sempurna pada Anak-anak TK Bina Harapan 1 sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan sebelumnya. Diantara penelitian terdahulu tersebut terdapat beberapa persamaan yang mendukung keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Kegiatan sosialisasi makanan 4 sehat 5 sempurna ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SDN 57 Banda Aceh. Hasil kegiatan

menunjukkan bahwa pemahaman anak-anak akan pentingnya menjaga pola makan dalam masa pertumbuhan merupakan indikator penting dari kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan. (Silvia dan Fajar, 2023).

Sosialisasi makanan sehat juga mendorong peningkatan pemahaman dan pengetahuan akan gizi yang terkandung dalam makanan sehat. Pengetahuan yang baik akan mendorong perilaku yang baik juga dalam menerapkan gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan Thasim (2013) bahwa edukasi mengenai gizi pada masa sekolah memengaruhi pemahaman mereka akan zat gizi seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral. Dengan menerapkan pola hidup sehat dan pemenuhan asupan gizi seimbang, maka status gizi anak akan normal.

Indikator keberhasilan pemateri dalam menyampaikan sosialisasi juga dapat dilihat dari nilai tes saat sebelum dan setelah dilakukan sosialisasi.

Hasil pengabdian masyarakat mengenai sosialisasi ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Eliana dan Solikhah (2010) yang menyebutkan adanya peningkatan pengetahuan setelah pemberian buku saku gizi pada siswa SD Muhammadiyah Dadapan. Peningkatan pengetahuan ini dibuktikan dengan rata-rata nilai tes pengetahuan gizi yang meningkat dari 71,33 menjadi 90,07. Sosialisasi gizi seimbang ini telah efektif dilakukan karena berhasil meningkatkan pengetahuan siswa SD Muhammadiyah Dadapan.

Kegiatan pengabdian Masyarakat yang kami lakukan juga sejalan dengan penelitian Wahyu (2022) yang berjudul “Sosialisasi Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 12 Sungai Pinang Kecamatan Sambas”. Dengan metode yang sama melalui gambar animasi, terjadi peningkatan pemahaman anak-anak akan makanan bergizi seimbang.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilakukan membuktikan bahwa sosialisasi memberikan peran yang besar dalam usaha peningkatan pengetahuan akan hidup sehat terutama dalam mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna. Sosialisasi berperan dalam memberikan pemahaman akan pentingnya mengonsumsi makanan sehat dan bergizi. Upaya tersebut menggunakan berbagai metode yang disesuaikan dengan target sosialisasi yang ingin dicapai.

Pengembangan lagu sebagai media audio pembelajaran dapat mempermudah anak-anak untuk mengingat materi yang telah disampaikan. Lagu sebagai media audio pembelajaran dapat meningkatkan kualitas pembelajaran pada anak-anak di TK. (Ulfah, 2019)

Seperti halnya dengan upaya sosialisasi yang kami lakukan terhadap anak-anak TK Bina Harapan 1. Metode sosialisasi yang kami terapkan pada audiens anak-anak dengan cara dialog interaktif, visualisasi gambar menarik, lagu, serta games. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kognitif anak-anak dengan suasana belajar yang menyenangkan.

## **METODE**

Metode yang digunakan adalah dengan metode langsung melalui sosialisasi. Sasaran dari kegiatan ini adalah anak-anak TK Bina Harapan 1 Pondok Labu. Sosialisasi dilakukan dalam waktu 2 jam dengan diawali *pre-test*, penyampaian materi, dan *post-test*.

Teknik pengumpulan data melalui hasil tes yang diberikan pada awal dan akhir kegiatan. Kemudian penilaian tersebut dianalisis dan dikelompokkan dalam kriteria rentang penilaian.

Dalam pemaparan materi kami menggunakan metode dialog interaktif, tanya jawab, ceramah, dan visualisasi materi dengan gambar-gambar yang menarik. Gambar tersebut dicetak dan digunakan sebagai media pembelajaran. Selain itu, materi mengenai makanan 4 sehat 5 sempurna yang disampaikan juga dimasukkan ke dalam lirik lagu. Hal ini dilakukan untuk memudahkan anak-anak memahami materi dan melatih daya tangkap serta daya ingat anak-anak secara kognitif.

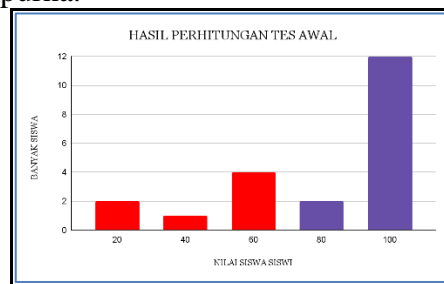
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat

Sosialisasi ini merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan pemahaman dan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya makanan yang sehat dan bergizi. Pemahaman tersebut diimplementasikan melalui *pre-test* dan *post-test*.

### Hasil Tes Awal

*Pre-test* atau tes awal yang dilakukan sebelum sosialisasi dimulai bertujuan untuk mengukur pemahaman awal anak-anak TK Bina Harapan 1 mengenai makanan 4 sehat 5 sempurna.



Berdasarkan hasil tes yang dilakukan, terdapat 8 orang anak yang belum mencapai target yang ditetapkan (70). Sedangkan 13 orang anak lainnya sudah mencapai target. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman mereka mengenai makanan 4 sehat 5 sempurna terbilang cukup rendah. Oleh karena itu, perlu dilakukannya sosialisasi dengan penyampaian materi yang interaktif kepada siswa-siswi tersebut guna meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna.

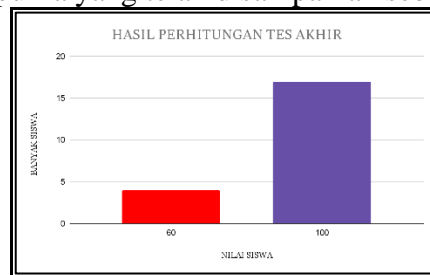
### Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa Sosialisasi Makanan 4 Sehat 5 Sempurna pada Anak-anak TK Bina Harapan 1 dilakukan di TK Bina Harapan 1, Jalan DDN 2 RT 005 RW 01 No.33, Pondok Labu, Cilandak, Jakarta Selatan. Kegiatan ini dilakukan pada Rabu 11 Oktober 2023. Sosialisasi diawali dengan pembukaan dan perkenalan oleh guru serta anggota kelompok pengabdian masyarakat yang akan melakukan sosialisasi. Kemudian dilanjutkan dengan pembentukan kelompok yang didampingi seorang mentor untuk memulai penjelasan materi. Sebelum memulai penjelasan materi terlebih dahulu kami membagikan lembar *pre-test* untuk menilai pengetahuan anak-anak sebelum penjelasan materi dilakukan.

Penjelasan materi dilakukan dengan dialog interaktif melalui tanya jawab antara pemateri dan anak-anak TK Bina Harapan 1 untuk meningkatkan interaksi. Selain itu, kami juga membuat lagu dengan materi makanan 4 sehat 5 sempurna dan *games* sederhana berhadiah untuk meningkatkan pemahaman anak-anak. Tujuan dari adanya pemberian materi yang diselingi dengan *games* ini adalah untuk menarik perhatian anak-anak agar tidak bosan. Setelah penjelasan materi mengenai makanan 4 sehat 5 sempurna selesai kami membagikan lembar *post-test* untuk menilai tingkat pemahaman anak-anak setelah dilakukan sosialisasi. Selanjutnya kegiatan sosialisasi ditutup dan dilanjutkan dengan dokumentasi bersama serta pembagian *snack* sehat.

### Hasil Tes Akhir

*Post-test* atau tes akhir yang diberikan setelah sosialisasi atau pemberian materi berakhir untuk mengukur peningkatan pengetahuan mengenai materi makanan 4 sehat 5 sempurna yang telah disampaikan sebelumnya.



Hasil tes akhir menunjukkan peningkatan pemahaman anak-anak mengenai makanan 4 sehat 5 sempurna. Namun, terdapat 4 (empat) anak yang belum mencapai target yang telah ditetapkan. Hasil tes akhir ini memiliki rata-rata sebesar 92,4. Hal ini menunjukkan bahwa sosialisasi yang dilakukan telah berhasil meningkatkan pemahaman mengenai makanan 4 sehat 5 sempurna. Dengan demikian, kesimpulan yang dapat kita lihat yaitu kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Tim Pengmas telah sukses dan berhasil dalam mencapai tujuan yang ditetapkan.

Ringkasan dari evaluasi kegiatan yang telah dilakukan yaitu;

Materi	Tujuan	Hasil yang dicapai
Makanan 4 Sehat 5 Sempurna	Meningkatkan pemahaman anak-anak akan jenis-jenis makanan 4 sehat 5 sempurna serta manfaatnya. Menumbuhkan kesadaran dan kebiasaan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi sejak dini.	Peningkatan pemahaman anak-anak TK Bina Harapan 1 akan makanan 4 sehat 5 sempurna dan manfaatnya berdasar dari hasil pre-test dan post-test yang telah dilakukan.

### Pembahasan

Hasil kegiatan sosialisasi makanan 4 sehat 5 sempurna ini dapat dilihat dari hasil *post-test* yang telah dilaksanakan. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa anak-anak TK Bina Harapan I dapat mengerti dan memahami materi yang kami sampaikan dengan baik. Terdapat kenaikan 12,5%, atau bertambahnya jumlah anak yang mencapai target nilai yang telah ditetapkan dari hasil *pre-test* sebelumnya. Dari 21 orang anak yang mengikuti sosialisasi hanya 4 orang anak

yang belum mencapai target yang telah diterapkan. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan tim pengabdian masyarakat dapat dipahami dengan baik secara mudah dan efisien.

Melalui kegiatan sosialisasi tentang makanan 4 sehat 5 sempurna ini anak-anak TK Bina Harapan 1 mulai memahami jenis-jenis dan manfaat makanan 4 sehat 5 sempurna. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil *post-test* yang dibagikan setelah pemaparan materi. Antusiasme dan keaktifan anak-anak dalam menjawab pertanyaan saat proses pembelajaran berlangsung juga mengindikasikan pemahaman yang baik.

Keberhasilan sosialisasi di TK Bina Harapan 1 ini dinilai karena diterapkannya media dan metode pembelajaran yang menarik. Salah satu manfaat dari penggunaan media pembelajaran yaitu menumbuhkan minat belajar siswa dengan metode yang menarik dan kreatif. Fitur ini dapat mendorong siswa memahami materi dengan baik dan mencapai tujuan pembelajaran. Metode pembelajaran yang menarik menggabungkan komunikasi verbal yang minim dan memperbanyak kegiatan mengamati (observasi) dan demonstrasi berdasarkan pengalaman.

Penelitian terdahulu menunjukkan sosialisasi makanan 4 sehat 5 sempurna berhasil memperluas pengetahuan dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan sehat. Penelitian lain yang dilakukan di dua sekolah dasar di desa Wonorejo menunjukkan bahwa sosialisasi program pangan 4 sehat 5 sempurna berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya mengonsumsi makanan sehat. Evaluasi dilakukan melalui pemberian pertanyaan secara acak kepada siswa yang bersedia menjawab setelah sosialisasi.

### **Faktor Pendukung**

Hal yang menjadi poin utama lainnya adalah faktor pendukung. Sebagai komponen terpenting dalam sasaran kegiatan, anak-anak TK Bina Harapan 1 sebelumnya sudah diberikan arahan oleh pengajar mengenai sosialisasi ini. Tampak anak-anak tertarik dengan apa yang disampaikan oleh pemateri, meskipun mereka awalnya malu namun guru serta pemateri berhasil mendorong anak-anak tersebut untuk lebih aktif dalam mengikuti sesi sosialisasi ini.

Sosialisasi makanan 4 sehat 5 sempurna yang ditujukan untuk anak-anak TK Bina Harapan 1 tidak hanya melibatkan anak-anak sebagai audiens. Namun disertai faktor pendukung lainnya seperti guru yang berperan penting pada proses jalannya sosialisasi 4 sehat 5 sempurna. Guru sebagai pengajar sudah seharusnya kreatif dan inovatif dalam menyampaikan manfaat makanan 4 sehat 5 sempurna. Guru juga menjadi komponen penting dalam menekankan anak-anak agar mengonsumsi makanan sehat bergizi seimbang di lingkungan sekolah.

Untuk mendorong keberhasilan sosialisasi dalam kehidupan sehari-hari, orang tua sebagai pembentuk karakter utama anak tentu juga memiliki peran yang vital. Orang tua harus bisa mencontohkan hal baik pada anaknya termasuk ikut mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna.

Orang tua dituntut kreatif dalam mempersiapkan bekal makanan sehat untuk anak, karena anak-anak memang cenderung lebih mengonsumsi makanan yang mereka suka. Kesadaran orang tua dalam memilihkan atau menyiapkan makanan sehat untuk anak adalah hal terpenting yang harus dilakukan untuk mendidik anak mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna.

### **Kendala yang Dihadapi**

Adapun kendala-kendala yang kami hadapi dalam memberikan sosialisasi mengenai makanan 4 sehat 5 sempurna di TK Bina Harapan 1 adalah sebagai berikut, beberapa anak terkadang sulit fokus dan asyik pada imajinasinya sendiri. Terutama ketika anak-anak mulai bosan. Hal ini mengakibatkan anak-anak tidak dapat duduk tenang atau bahkan mengobrol saat proses pemaparan materi.

Selain itu, sifat alamiah anak-anak yang gemar bermain terkadang mengganggu kondusifitas situasi penyampaian materi di kelas. Ditemukan juga salah satu anak yang menderita *autisme* yang cenderung sulit mengikuti pembelajaran sehingga diperlukan pembinaan khusus.

Selain kendala yang bersifat teknis dalam penyampaian materi, terdapat kendala yang dapat menjadi hambatan dalam proses penerapan mengonsumsi makanan sehat. Seperti kurangnya kontrol dan pengawasan orang tua untuk mengawasi anak-anaknya dalam memilih jajanan yang sehat.

Kemudian, maraknya media massa seperti televisi yang menampilkan iklan promosi berbagai jenis makanan yang menarik minat anak-anak untuk mencoba makanan-makanan yang tinggi akan gula, padahal makanan tersebut tidak memberikan manfaat pada kesehatan anak-anak.

### **Kaitan dengan Nilai Agama**

Secara general, Tuhan memerintahkan manusia untuk berperilaku baik dan menghindari hal-hal yang tidak diperkenankan dalam agama, termasuk masalah kesehatan. Kesehatan adalah nikmat istimewa yang Tuhan berikan kepada kita dan upaya-upaya yang berkaitan dengan menjaga kesehatan bernilai ibadah dan manfaat bagi diri sendiri, masyarakat, bahkan lingkungan.

Dari segi agama, mengonsumsi makanan sehat merupakan hal yang sangat penting sebagai upaya pemeliharaan kesehatan yang bernilai ibadah. Oleh karena itu, setiap manusia dianjurkan untuk menjaga kesehatan tubuh agar dapat beribadah lebih baik, menjaga kemampuan beribadah, dan lain-lain.

Mengonsumsi makanan sehat juga salah satu upaya menjaga kesehatan agar senantiasa bersyukur atas nikmat kesehatan yang diberikan Tuhan Yang Maha Esa. Sehingga kita dapat memiliki akhlak yang baik serta mengetahui cara beribadah yang benar serta mendapatkan ketenangan hidup melalui hal tersebut.

### **Kaitan dengan Nilai Bela Negara**

Bela negara merupakan bagian dari pertahanan nasional untuk menguatkan ketahanan nasional. Melalui prinsip pertahanan semesta, bela negara menjadi peran bagi setiap warga negara. Perkembangan zaman telah mengubah ancaman terhadap suatu negara tidak hanya dalam bidang militer, namun juga termasuk bidang non militer. Salah satunya dalam bidang kesehatan. Aspek kesehatan berpotensi menjadi ancaman bagi suatu negara yang dapat merusak ketahanan nasional. (Ekananda, 2020).

Oleh sebab itu, diperlukan suatu upaya dalam menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan rakyat Indonesia. Seperti dengan menjaga kesehatan melalui langkah sederhana dengan mengonsumsi makanan sehat. Hal inilah yang mendorong adanya kegiatan sosialisasi sebagai upaya peningkatan kesadaran generasi penerus bangsa terutama anak-anak usia dini.

Dari segi bela negara, mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna merupakan hal yang sangat penting. Kita merupakan generasi penerus bangsa, sudah

selayaknya kita melestarikan dan menerapkan nilai pancasila serta UUD 1945 dalam kehidupan sehari-hari. Mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna merupakan contohnya. Mereka dapat menjaga tubuh kita agar tetap sehat dan tidak mudah terkena penyakit. Dengan demikian, kita telah turut serta menjaga identitas dan integritas serta mempertahankan kelangsungan hidup bangsa dan negara.

### **Kaitan dengan Nilai Pancasila dan Kewarganegaraan**

Kesehatan merupakan kebutuhan asasi (mendasar) bagi manusia. Kesehatan sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, maka upaya kesehatan dilakukan sebaik-baiknya di setiap negara.

Pada dasarnya pembangunan kesehatan merupakan upaya yang dilaksanakan oleh seluruh aspek Bangsa Indonesia. Hal ini memiliki tujuan berupa memperkuat kesadaran, kemauan, serta kemampuan hidup sehat demi terwujudnya taraf kesehatan masyarakat yang tinggi, sebagai aset dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas baik secara sosial atau ekonomis. (Prasetyowati, 2016).

Tujuan pembangunan kesehatan ini didasari oleh nilai-nilai pancasila dan tujuan negara yang tercantum pada Pembukaan UUD 1945. Sehingga langkah sosialisasi sebagai upaya meningkatkan kesadaran menjaga kesehatan melalui makanan 4 sehat 5 sempurna adalah langkah yang tepat dalam membantu mewujudkan cita-cita bangsa dan pembangunan kesehatan. Manfaat-manfaat tersebut akan membantu generasi muda dalam mempertahankan negara Indonesia di masa mendatang.

Dengan adanya sosialisasi makanan 4 sehat 5 sempurna di TK Bina Harapan 1, anak-anak dapat menumbuhkan nilai religius dan nasionalisme melalui upaya sederhana dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang.

Pemahaman makanan 4 sehat 5 sempurna pada anak-anak membantu anak-anak dalam pengembangan kebiasaan makan sehat sejak dini, meningkatkan kesadaran anak-anak tentang pentingnya gizi yang seimbang, membantu anak-anak mengenali berbagai jenis makanan dan mengembangkan preferensi makanan yang sehat, serta mencegah terjadinya kekurangan gizi dan masalah kesehatan terkait gizi pada anak-anak.

### **PENUTUP**

Menerapkan prinsip makanan sehat bagi anak-anak untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak pada masa pertumbuhan sangat penting untuk dilakukan. Kandungan gizi yang seimbang harus ada pada makanan yang dikonsumsi anak-anak. Makanan bergizi seimbang itu adalah makanan 4 sehat 5 sempurna yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayur-mayur, buah-buahan, dan susu.

Sosialisasi berhasil meningkatkan pemahaman terkait makanan 4 sehat 5 sempurna. Keberhasilan ini dibuktikan dengan adanya peningkatan dari hasil post-test. Hal tersebut didorong oleh pemberian materi dalam sosialisasi yang dikemas dengan menarik melalui gambar, lagu, dialog interaktif, dan ceramah. Harapannya, peningkatan pengetahuan ini dapat diiringi dengan implementasi hidup sehat dalam pola hidup sehari-hari.

Dengan ini dapat dikatakan, bahwa kegiatan pengabdian masyarakat seperti sosialisasi kepada anak-anak dapat meningkatkan pemahaman terkait gizi

seimbang melalui pembelajaran makanan 4 sehat 5 sempurna untuk meningkatkan kualitas kesehatan agar lebih baik.

### **Pengungkapan**

Penulis mengucapkan terima kasih pada pihak yang telah menunjang kesuksesan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terutama pada Ibu Yulies Sri Hertatiek sebagai Kepala Sekolah dan guru-guru beserta anak-anak TK Bina Harapan 1. Serta para dosen pembimbing yang telah memberikan kritik dan saran membangun dalam proyek ini. Diantaranya Bapak Ahmad Hidayatullah, M.Pd., Bapak Suprima, S.Pd.I, M.Pd., Bapak Mulyadi, S.H, M.H., Ibu Ir. Yuliana Yuli W, M.M, M.H., dan Bapak Ronald Manalu, S.Th, M.A. Kami juga mengucapkan terima kasih pada tim redaksi yang telah berkontribusi pada kegiatan ini.

### **REFERENSI**

- Afifah, Siti Yaumul, Muazzar Habibi, Ika Rachmayani, and Baik Nilawati Astini. (2021). "Pengenalan Makanan 4 Sehat 5 Sempurna Dengan Media Playdough Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Islam Plus Qamarul-Lail Aikmel." *Indonesian Journal of Elementary and Childhood Education* 2, no. 3: 272–278. <http://journal.publication-center.com/index.php/ijece/article/view/693>.
- Al-Jawaldeh, A., Taktouk, M., & Nasreddine, L. (2020). Food Consumption Patterns and Nutrient Intakes of Children and Adolescents in the Eastern Mediterranean Region: A Call for Policy Action. *Nutrients*, 12(11), 3345. <https://doi.org/10.3390/nu12113345>
- Cvencek, D., Fryberg, S. A., Covarrubias, R., & Meltzoff, A. N. (2018). Self-Concepts, Self-Esteem, and Academic Achievement of Minority and Majority North American Elementary School Children. *Child Development*, 89(4), 1099–1109. <https://doi.org/10.1111/cdev.12802>
- Eliana, D., Solikhah. (2010). Pengaruh Buku Saku Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi pada Anak Kelas 5 Muhammadiyah Dadapan Desa Wonokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jurnal KES MAS*. Vol. 6 (2). Pp. 162- 232.
- Hartono (2017). Status Gizi Balita dan Interaksinya. (<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20170216/0519737/status-gizi-balita-dan-interaksinya/>, diakses 20 September 2023)
- Kasim Aidid, M., & Syafruddin Side, dan. (2017). Pengaruh Pemberian Pola Makanan Sehat Terhadap Status Gizi Anak Anak Didik Tk Bunga Asya. *Jurnal Scientific Pinisi*, 3(1), 17–26.
- Kurnia, Rita. (2015). "Pendidikan Gizi Untuk Anak Usia Dini." *Educhild: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Budaya*, no. 2: 109–14.
- Noorani (2018). Gizi, Mengatasi beban ganda malnutrisi di Indonesia. (<https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi>, diakses 20 September 2023)
- Prasetyowati, I. (2016). Pancasila dan Isu Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Hukum LEGALITY Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember*, 1–15. <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/77359>
- Silvia, V., & Fajar, M. (2023). SiKemas Journal SOSIALISASI PENTINGNYA MENGONSUMSI MAKANAN 4 SEHAT 5 SEMPERTNA KEPADA

ANAK SEKOLAH DASAR SOCIALIZATION OF THE IMPORTANCE OF EATING HEALTHY 5 PERFECT FOOD TO ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN. 1(4), 163–168. <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKEMAS>

- Sum, T. A. (2019). Pentingnya Pendidikan Kesehatan Dan Gizi Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Smart Paud*, 2(1), 43. <https://doi.org/10.36709/jspaud.v2i1.5919>
- Thasim, S., Syam, A., Najamuddin, U. 2013. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Asupan Zat Gizi Pada Anak Gizi Lebih Di SDN Sudirman I Makassar Tahun 2013. Makassar: FKM UNHAS.
- Ulfah, A. A. (2019). Pengembangan Lagu Sebagai Media Audio Pembelajaran pada Anak TK Kelompok B. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2).
- Wahyu, Amira, Anggraini, Ariska, Puspita, A. F., Talia, M., Kurniawati, N. P., & Agustian, R. (2022). Sosialisasi Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 12 Sungai Pinang Kecamatan Sambas. *Hippocampus*, 1(1), 16-20. <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.360>
- Windarta, L. R. P. (2021). Pendidikan Kesehatan, Gizi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19 . *GENIUS: Indonesian Journal of Early Childhood Education*, 2(1), 40-48.
- Wulan, M.A.P. 2012. Perubahan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Sesudah diberi Penyuluhan dengan Metode Ceramah melalui Media Leaflet pada Anak SD di SDN 1 Klego, Surakarta.