

EDUKASI PENTINGNYA SARAPAN BERGIZI UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN GIZI PADA ORANG TUA ANAK USIA DINI

Asiah¹, Iip Fajriani², Siti Mariah³, Resti Pujiyanti⁴, Laxmi Permata Sari Suardi⁵,
Rihatul Jannah⁶, Idris Supriadi⁷, Ratna Dewi⁸

^{1,2,3,4,5,6,7}STKIP SYEKH MANSHUR

⁸UNIVERSITAS BINA BANGSA

Surel : asiahbst@gmail.com¹, iipfajriani@gmail.com², smariah828@gmail.com³,
restipujiyanti525@gmail.com⁴, laxmisuardi07@gmail.com⁵, reehat085@gmail.com⁶,
idrissupriadi91@gmail.com⁷, dewisafarina79@gmail.com

Informasi Artikel	ABSTRAK
Sejarah Artikel: Dikirim: 14-11-2025 Perbaikan: 15-11-2025 Diterima: 30-12-2025	Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya memberi anak usia dini sarapan yang sehat. Sarapan sangat penting untuk pertumbuhan fisik dan kognitif anak, dan membantu mereka siap untuk belajar di sekolah. Namun, banyak orang tua yang tidak menyadari hubungan antara pola makan yang sehat dengan daya tahan tubuh anak dan kemampuan untuk berkonsentrasi. Kegiatan ini dilaksanakan di TK Al-Ikhlas, Kecamatan Mandalawangi, dengan pendekatan partisipatif, yang melibatkan wawancara dan diskusi interaktif dengan wali murid. Salah satu tujuan wawancara adalah untuk mengetahui kebiasaan sarapan anak di rumah. Di sisi lain, diskusi berpusat pada upaya untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman dalam membuat menu sarapan yang sehat, sederhana, dan mudah dibuat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa wali murid lebih menyadari pentingnya sarapan sehat, yang ditunjukkan oleh partisipasi aktif mereka dan komitmen mereka untuk memperbaiki pola makan anak di rumah. Melalui kegiatan ini, diharapkan perubahan perilaku berkelanjutan dalam keluarga, sehingga anak-anak tumbuh lebih sehat, aktif, dan siap untuk belajar setiap hari.
Kata Kunci: Kesadaran gizi, Sarapan bergizi	
Corresponding Author:	

PENDAHULUAN

Anak-anak usia dini merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang sangat penting, di mana asupan gizi berperan besar dalam mendukung kesehatan fisik, perkembangan sistem imun, serta kemampuan kognitif dan belajar jangka panjang. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023) menegaskan bahwa praktik pemberian makan yang baik pada tahap awal kehidupan termasuk pola makan seimbang dan pemberian makanan pendamping yang tepat merupakan kunci untuk mengurangi risiko malnutrisi serta mendukung perkembangan optimal anak. Salah satu kebiasaan makan yang berperan penting dalam pemenuhan gizi anak adalah sarapan pagi.

Sarapan rutin menjadi elemen penting dari pola makan harian yang sering diabaikan. Bukti dari berbagai literatur internasional menunjukkan hubungan positif antara konsumsi sarapan yang teratur dan peningkatan hasil belajar, perhatian, serta fungsi kognitif pada anak dan remaja (Gao et al., 2021). Sebaliknya, melewatkan sarapan sering dikaitkan dengan penurunan konsentrasi, perubahan suasana hati, serta prestasi akademik yang lebih rendah. Jiang et al. (2024)

menambahkan bahwa sarapan bergizi juga berperan dalam menjaga kestabilan emosi dan perilaku anak, karena rasa lapar dapat menurunkan motivasi belajar.

Sarapan yang bergizi bagi anak usia dini sebaiknya mencakup sumber karbohidrat kompleks, protein, lemak sehat, serta vitamin dan mineral yang seimbang (WHO, 2023). Kementerian Kesehatan RI (2020) menekankan bahwa kebiasaan sarapan sehat sejak dini dapat membantu mencegah anemia, obesitas anak, serta kekurangan energi kronis. Selain itu, Suiroaka et al. (2024) menjelaskan bahwa kualitas sarapan lebih penting daripada kuantitas, di mana menu sederhana seperti nasi dengan lauk sayur dan telur, atau roti dengan susu, sudah dapat memenuhi kebutuhan energi tanpa menyebabkan kantuk berlebih.

Namun, di Indonesia, masih banyak anak usia sekolah dan PAUD yang belum terbiasa sarapan. Beberapa studi menunjukkan bahwa faktor pengetahuan gizi orang tua, kondisi ekonomi keluarga, serta kebiasaan lingkungan rumah berpengaruh terhadap pola makan anak. Pengetahuan dan kesadaran gizi orang tua menjadi faktor kunci. Yazew et al. (2025) menyebutkan bahwa orang tua dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung menyediakan sarapan yang bervariasi dan seimbang bagi anaknya. Sebaliknya, penelitian Rahmawati et al. (2021) menemukan bahwa sebagian besar orang tua belum memahami pentingnya mengombinasikan zat gizi makro dan mikro pada sarapan anak, sehingga anak sering diberikan makanan cepat saji atau minuman bergula.

Untuk membentuk kesadaran gizi, diperlukan edukasi gizi yang berkelanjutan. Menurut Collado-Soler et al. (2023), program edukasi gizi yang melibatkan orang tua dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang kebutuhan nutrisi anak serta keterampilan dalam menyiapkan menu sarapan sehat. Hal ini selaras dengan *Health Belief Model* (Rosenstock, 1974), yang menjelaskan bahwa perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi manfaat, hambatan, serta keseriusan masalah. Orang tua perlu diyakinkan bahwa sarapan bergizi memiliki dampak nyata terhadap pertumbuhan dan kesiapan belajar anak. Selain itu, teori kognitif sosial Bandura (1986) juga relevan dalam konteks ini, karena menekankan pentingnya modeling dan reinforcement dalam membentuk perilaku baru. Oleh karena itu, kegiatan edukasi gizi yang bersifat praktis, seperti demonstrasi pembuatan sarapan sehat, akan lebih efektif dibandingkan hanya penyuluhan teoritis.

Dalam konteks pendidikan anak usia dini, peran guru PAUD juga tidak kalah penting. Guru dapat membantu menanamkan kebiasaan makan sehat melalui kegiatan pembelajaran, pengawasan pola makan anak di sekolah, serta kerja sama dengan orang tua. Nazaruddin, Rafsanjani, Yuriansa, dan Arta (2025) menyatakan bahwa implementasi program sekolah sehat berperan penting dalam meningkatkan kesadaran gizi anak usia dini melalui pembiasaan perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah. Dukungan lembaga pendidikan dapat menjadi penguat bagi keluarga untuk menerapkan kebiasaan sarapan bergizi di rumah.

Kebiasaan sarapan juga berpengaruh pada kualitas hubungan keluarga. Hartline-Grafton et al. (2022) menunjukkan bahwa kegiatan sarapan bersama keluarga dapat meningkatkan asupan gizi, memperkuat ikatan emosional, serta membentuk rutinitas makan yang lebih sehat. Dengan demikian, meningkatkan kesadaran gizi orang tua tentang pentingnya sarapan tidak hanya berdampak pada anak, tetapi juga pada seluruh anggota keluarga.

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian Alrafi & Hidayati (2025) di Kota Surakarta menunjukkan bahwa remaja yang rutin sarapan memiliki status gizi lebih baik dibandingkan mereka yang jarang sarapan. Lestari, Satria, dan Lestari (2025) juga menegaskan bahwa pembiasaan sarapan bergizi sejak usia dini dapat menjadi fondasi pola hidup sehat. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran wali murid terhadap pentingnya sarapan bergizi bagi anak usia dini.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan untuk memberikan edukasi dan pendampingan kepada wali murid TK Al-Ikhlas di Kecamatan Mandalawangi mengenai pentingnya sarapan bergizi melalui wawancara dan diskusi interaktif. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui kebiasaan sarapan anak di rumah, meningkatkan pengetahuan wali

murid tentang bahan makanan bergizi yang mudah disiapkan, serta mendorong terbentuknya rencana dan komitmen keluarga dalam memperbaiki kebiasaan sarapan anak. Melalui pendekatan partisipatif tersebut, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran gizi keluarga serta perubahan nyata dalam pola makan dan kebiasaan sarapan anak usia dini di lingkungan rumah maupun sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang melibatkan wali murid secara aktif dalam diskusi dan wawancara. Kegiatan diadakan di TK Al-Ikhlas di Kecamatan Mandalawangi dan melibatkan 10 wali murid. Semua wali murid yang hadir dan bersedia mengikuti kegiatan diambil melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara yang dilakukan secara semi-terstruktur untuk mengetahui kebiasaan sarapan anak di rumah. Selain itu, diskusi ringan yang berfokus pada berbagi informasi dan pengalaman tentang cara membuat menu sarapan yang sehat dan mudah dibuat dilakukan. Untuk memastikan keabsahan data, catatan lapangan, foto, dan rekaman kegiatan digunakan. Untuk menganalisis data yang diperoleh, wawancara dan diskusi dikelompokkan ke dalam topik utama seperti kebiasaan sarapan, pemahaman tentang nutrisi, dan upaya untuk memperbaiki pola makan. Dengan meminta persetujuan partisipan dan menjaga kerahasiaan data pribadi, triangulasi sumber memastikan keabsahan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Pada bulan September 2025, TK Al-Ikhlas di Kecamatan Mandalawangi, Kabupaten Pandeglang, menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan berlangsung selama satu hari penuh dan diikuti oleh sepuluh wali murid dari kelompok anak usia dini. Sebagai bagian dari pendekatan partisipatif, metode pelaksanaan terdiri dari dua jenis kegiatan utama: wawancara dan diskusi interaktif. Secara langsung, wawancara dilakukan untuk mengetahui kebiasaan sarapan anak di rumah, seperti jenis makanan yang biasa mereka makan, waktu makan, dan siapa yang menyiapkannya. Diskusi berikutnya didasarkan pada data wawancara.

Foto Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
	<p>Kegiatan edukasi gizi ini dilaksanakan dalam bentuk diskusi kelompok yang melibatkan para orang tua anak usia dini di lingkungan sekitar. Pada sesi ini, tim pelaksana membuka kegiatan dengan penjelasan tentang pentingnya sarapan bergizi bagi tumbuh kembang anak. Kegiatan dimulai dengan pemaparan data singkat mengenai dampak kebiasaan tidak sarapan terhadap konsentrasi belajar, pertumbuhan fisik, dan daya tahan tubuh anak.</p> <p>Selanjutnya, peserta diajak berdiskusi secara terbuka untuk menggali pengalaman mereka dalam membiasakan anak sarapan di rumah. Beberapa orang tua mengungkapkan kendala seperti keterbatasan waktu pagi hari dan kesulitan membuat menu sehat yang disukai anak. Melalui diskusi tersebut, tim pelaksana memberikan solusi praktis, seperti menyiapkan bahan makanan sejak malam, mengenalkan makanan bergizi yang mudah dibuat, serta memberikan variasi menu agar anak tidak cepat bosan. Kegiatan ini tidak hanya menyampaikan</p>

	<p>teori, tetapi juga mendorong kesadaran kritis dan refleksi orang tua terhadap peran mereka dalam membangun kebiasaan makan sehat anak.</p>
	<p>Pada sesi kedua, kegiatan difokuskan pada praktik dan demonstrasi sederhana mengenai pembuatan menu sarapan bergizi. Tim pelaksana mencontohkan beberapa jenis sarapan yang mudah disiapkan namun tetap memenuhi kebutuhan gizi anak, seperti roti isi telur, bubur sayur, dan susu atau buah segar sebagai pelengkap. Orang tua kemudian diajak menganalisis kandungan gizi dari menu tersebut berdasarkan prinsip gizi seimbang.</p> <p>Suasana kegiatan berlangsung interaktif, di mana orang tua turut memberikan ide dan alternatif menu khas daerah yang dapat disesuaikan dengan bahan lokal yang tersedia. Dalam sesi refleksi, peserta menyampaikan bahwa kegiatan ini memberikan wawasan baru dan memotivasi mereka untuk lebih memperhatikan kebiasaan sarapan keluarga. Selain itu, kegiatan edukasi ini juga memperkuat hubungan antara lembaga pendidikan anak usia dini dan orang tua sebagai mitra dalam mendukung perkembangan anak secara optimal. Kegiatan diakhiri dengan kesepakatan untuk menerapkan kebiasaan sarapan sehat secara berkelanjutan di rumah masing-masing.</p>

Untuk memastikan bahwa wali murid merasa nyaman berbagi pengalaman, sesi diskusi dilakukan dalam suasana yang tenang dan terbuka. Dalam sesi ini, fasilitator menyampaikan materi tentang pentingnya sarapan bergizi untuk pertumbuhan anak usia dini. Materi tersebut mencakup manfaat sarapan terhadap konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, dan keseimbangan energi anak (World Health Organization, 2024). Selain itu, wali murid diajak untuk mempelajari contoh menu sarapan sederhana dan bergizi yang dapat disiapkan di rumah dengan mudah, yang terdiri dari nasi, telur, sayur-sayuran, buah, dan susu.

Menurut temuan Park et al. (2025) yang menjelaskan bahwa model pendidikan berbasis dialog di lembaga pendidikan anak usia dini dapat meningkatkan pemahaman lebih dalam dan mendorong perubahan perilaku keluarga terhadap gizi anak. Pendekatan interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan peserta. Wali murid dapat berbagi pengalaman dan strategi untuk membuat sarapan sehat di rumah masing-masing melalui kegiatan ini, yang tidak hanya memberikan informasi.

B. Hasil Kegiatan

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa wali murid telah meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan komitmen mereka terhadap pentingnya sarapan bergizi. Sebelum kegiatan, kebanyakan peserta tidak tahu hubungan langsung antara sarapan dan fungsi kognitif anak, seperti fokus, konsentrasi, dan kesiapan untuk belajar di sekolah. Setelah kegiatan, peserta dapat menjelaskan kembali manfaat sarapan dan bahkan membuat menu yang sehat yang sesuai dengan keuangan rumah tangga mereka.

Selama kegiatan berlangsung, wali murid juga sangat antusias. Catatan yang dikumpulkan menunjukkan bahwa hampir semua peserta aktif bertanya dan terlibat dalam

diskusi kelompok. Beberapa peserta mengakui bahwa sebelum kegiatan ini, mereka sering melewatkan sarapan anak karena tidak cukup waktu atau tidak ada variasi di menu. Namun, setelah sesi diskusi, mereka mulai berpikir untuk membuat sarapan sederhana seperti roti telur, nasi goreng sayur, atau bubur ayam sebagai alternatif yang sehat dan cepat.

Selain peningkatan pengetahuan, wali murid mengubah pandangan mereka tentang kebiasaan makan keluarga dengan cara yang lebih positif. Mereka menyatakan bahwa mereka siap untuk mengubah kebiasaan sarapan di rumah untuk memastikan bahwa anak-anak menerima sarapan yang sehat setiap pagi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Zhou et al. (2025) yang menemukan bahwa perilaku makan anak dan keberlanjutan pola makan sehat di rumah tangga secara langsung dipengaruhi oleh pengetahuan orang tua tentang gizi.

Dalam konteks PAUD, hasil ini juga mendukung temuan Nazaruddin et al. (2025) yang menyatakan bahwa program peningkatan kesadaran gizi anak usia dini berhasil jika tidak hanya instruksi yang diberikan di sekolah, tetapi juga dukungan aktif dari orang tua dan partisipasi guru dalam mengawasi kebiasaan makan sehat setiap hari. Dengan demikian, kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis komunitas sekolah dapat menjadi langkah strategis untuk mendorong perubahan pola makan anak usia dini.

C. Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa cara yang sederhana dan partisipatif dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi orang tua. Hasil wawancara menunjukkan perbedaan dalam pengetahuan dan praktik giz, sebagian besar orang tua tahu pentingnya sarapan, tetapi tidak selalu melakukannya di rumah. Karena wali murid tidak hanya mendapatkan informasi tetapi juga terlibat secara aktif dalam proses perencanaan tindakan dan refleksi, perbedaan mulai berkurang dalam kegiatan ini.

Hasil ini mendukung studi Sisti & Suriani (2025) yang menunjukkan bahwa konsistensi sarapan memiliki hubungan positif dengan kemampuan fokus dan hasil belajar siswa sekolah dasar. Lebih lanjut, penelitian *Frontiers in Nutrition* (2024) menjelaskan bahwa sarapan berfungsi sebagai “nutritional foundation” bagi anak usia dini, karena memberikan kontribusi penting terhadap asupan mikronutrien harian seperti zat besi, kalsium, dan vitamin B kompleks yang berperan dalam perkembangan otak dan sistem saraf.

Kegiatan seperti ini meningkatkan kerja sama sekolah-keluarga dan hubungan individu selain manfaatnya. Sebagaimana dijelaskan oleh Park et al. (2025) dan Zhou et al. (2025), kerja sama yang efektif antara guru, orang tua, dan lingkungan sekolah sangat penting untuk keberhasilan intervensi gizi di usia dini. Pembelajaran nutrisi berbasis komunitas juga dikenal sebagai pendekatan berbasis komunitas adalah pendekatan yang berguna untuk meningkatkan pengetahuan dan menanamkan kebiasaan makan sehat secara berkelanjutan.

Namun, ada beberapa masalah dengan kegiatan ini. Dengan hanya satu hari pelaksanaan, tidak mungkin melakukan evaluasi menyeluruh terhadap dampak jangka panjang. Tidak ada pengukuran kuantitatif yang dilakukan mengenai perubahan kebiasaan makan anak setelah kegiatan. Oleh karena itu, untuk memastikan bahwa perubahan perilaku tidak hilang, pendampingan dan pengawasan berkala diperlukan. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya: meningkatkan kesadaran dan keinginan wali murid untuk memberi anak-anak mereka sarapan yang sehat. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa metode pendidikan berbasis partisipasi yang sederhana, dengan dukungan guru dan lingkungan sekolah, dapat menjadi contoh yang baik untuk program pengabdian masyarakat untuk kesehatan anak usia dini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di TK Al-Ikhlas, Mandalawangi, Pandeglang, berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keinginan wali murid tentang pentingnya memberi anak usia dini sarapan yang sehat. Hasil wawancara dan diskusi interaktif menunjukkan bahwa sebagian besar wali murid sebelumnya belum memahami hubungan antara sarapan dan konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, dan kesiapan belajar anak. Namun, mereka mampu menjelaskan manfaat sarapan dan membuat menu sehat di rumah setelah kegiatan. Antusiasme tinggi selama kegiatan menunjukkan bahwa metode partisipatif membantu orang tua. Intervensi ini menimbulkan perubahan sikap positif, meskipun hanya berlangsung satu hari. Ini dapat bertahan jika didukung dengan pendampingan dan pengawasan teratur. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis partisipatif di PAUD dapat membantu keluarga membuat kebiasaan sarapan yang sehat. Pada akhirnya, ini akan membantu pertumbuhan, kesehatan, dan kesiapan belajar anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Alrafi, F. A., & Hidayati, I. L. (2025). *Hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi remaja putri di Kota Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). Universitas Muhammadiyah Surakarta Repository.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Collado-Soler, R., et al. (2023). A systematic review of healthy nutrition interventions in children aged 3–12 years. *Nutrients*, 15(2), 112–130.
- Frontiers in Nutrition. (2024). Breakfast consumption and associated factors among children: A cross-national review. *Frontiers in Nutrition*, 11(1423301).
- Gao, C. L., et al. (2021). Breakfast consumption and academic achievement in children and adolescents. *Frontiers in Psychology*, 12, 678412.
- Hartline-Grafton, H., et al. (2022). Breakfast and school-related outcomes in children and adolescents. *Nutrients*, 14(11), 2299.
- Jiang, Z., et al. (2024). Effect of customized nutritious breakfast and nutrition education on preschool children. *Nutrients*, 16(3), 789–803.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman gizi seimbang untuk anak usia dini*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lafave, J. M., et al. (2024). Creating healthy learning environments for young children: The role of schools and families. *Early Childhood Education Journal*, 52(1), 45–56.
- Lestari, N. S., Satria, I., & Lestari, D. (2025). Implementasi pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi di TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 4(3), 1333–1340.
- Muzaffar, H., et al. (2024). Systematic review of interventions to improve diet quality and nutrition literacy among parents. *Public Health Nutrition*, 27(5), 678–690.
- Nazaruddin, S., Rafsanjani, A., Yuriansa, A., & Arta, K. H. (2025). Implementasi program sekolah sehat untuk meningkatkan kesadaran gizi anak usia dini. *Islam Universalia: International Journal of Islamic Studies and Social Sciences*, 7(1).
- Park, J., Lee, S., & Kim, H. (2025). On-site breakfast provision in early childhood education and care services: Barriers and facilitators for implementation. *European Journal of Nutrition*, 64(2), 331–345.
- Rahmawati, N., et al. (2021). Edukasi gizi seimbang melalui kegiatan bermain di PAUD untuk meningkatkan kesadaran gizi anak dan orang tua. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia*, 6(2), 87–95.
- Rosenstock, I. M. (1974). The Health Belief Model and preventive health behavior. *Health Education Monographs*, 2(4), 354–386.

- Sisti, Y., & Suriani, A. (2025). Dari piring ke pikiran: Pengaruh konsistensi sarapan terhadap kemampuan fokus siswa SD. *Jurnal Dinamika Sosial dan Sains*, 2(5), 797–802.
- Suiraoaka, I. P., et al. (2024). *Kesehatan dan gizi anak untuk usia dini*. Jakarta: CV Mitra Edukasi.
- World Health Organization. (2024). *Childhood nutrition and early brain development: Policy brief for parents and educators*. WHO Regional Office for South-East Asia.
- WHO. (2023). *Infant and young child feeding: Key facts*. Geneva: World Health Organization.
- Yazew, B. G., et al. (2025). Parents' knowledge, attitude, and practice regarding child nutrition in early childhood. *BMC Nutrition*, 11(2), 34–45.
- Zhou, L., Xu, M., & Zhao, X. (2025). Association of breakfast food types with dietary knowledge, attitudes, and practices among school-aged children. *Nutrients*, 17(15), 2424.