
**IMPLEMENTASI EDUKASI "SENAM ISI PIRINGKU" DALAM
MENINGKATKAN KONSUMSI MAKANAN BERGIZI SEIMBANG PADA
ANAK USIA DINI DI PAUD HARAPAN UMMAT**

Khairatun Nisa¹, Dara Aisyah²

^{1,2}Universitas Battuta

Email: khairatunnisa14@gmail.com

ABSTRAK

KATA KUNCI:

Edukasi gizi; senam isi piringku; anak usia dini.

Konsumsi pangan bergizi seimbang merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini secara optimal. Namun, pemahaman anak mengenai pola makan sehat masih relatif rendah sehingga diperlukan media edukasi yang inovatif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta membentuk kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi seimbang melalui implementasi program edukasi Senam Isi Piringku di PAUD Harapan Ummat. Metode pelaksanaan meliputi pemberian edukasi mengenai konsep Isi Piringku, demonstrasi gerakan senam yang diintegrasikan dengan pesan-pesan gizi seimbang, praktik senam secara berkelompok, serta evaluasi melalui observasi dan kegiatan tanya jawab yang dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan program. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan anak mengenai prinsip gizi seimbang, meningkatnya kemampuan anak dalam mengenali komposisi makanan sesuai dengan pedoman Isi Piringku, serta tingginya antusiasme peserta selama mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Selain itu, guru dan orang tua memberikan respons positif terhadap pemanfaatan Senam Isi Piringku sebagai media edukasi gizi yang interaktif, menyenangkan, dan mudah diterapkan dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, implementasi program edukasi Senam Isi Piringku terbukti efektif sebagai upaya promotif dalam meningkatkan pengetahuan serta menanamkan kebiasaan konsumsi makanan bergizi seimbang pada anak usia dini di PAUD Harapan Ummat.

PENDAHULUAN

Masa anak usia dini merupakan periode emas (*golden age*) yang menentukan kualitas pertumbuhan, perkembangan, dan pembentukan perilaku kesehatan pada tahap kehidupan selanjutnya. Pada masa ini, pemenuhan gizi seimbang menjadi salah satu faktor utama dalam mendukung perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak. Pola konsumsi pangan yang tidak memenuhi prinsip gizi seimbang berpotensi meningkatkan risiko terjadinya gangguan pertumbuhan, seperti stunting, wasting, maupun kelebihan berat badan yang dapat berdampak hingga usia dewasa (World Health Organization, 2023). Oleh karena itu, upaya edukasi mengenai gizi seimbang perlu dilakukan sejak usia dini dengan menggunakan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik belajar anak.

Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan telah mengembangkan pedoman Isi Piringku sebagai penyempurnaan konsep "Empat Sehat Lima Sempurna". Pedoman tersebut menekankan pentingnya proporsi konsumsi makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah dalam setiap kali makan, serta didukung oleh perilaku hidup bersih dan aktivitas fisik (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Meskipun demikian, implementasi edukasi gizi di lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) masih menghadapi berbagai kendala, antara lain keterbatasan media pembelajaran yang menarik, rendahnya pemahaman anak terhadap konsep gizi seimbang, serta minimnya keterlibatan metode pembelajaran berbasis aktivitas yang mampu meningkatkan daya ingat anak (UNICEF, 2021).

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendidikan gizi memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku konsumsi makanan sehat pada anak. Penelitian yang dilakukan oleh (Contento, 2016) menjelaskan bahwa pendidikan gizi yang diberikan melalui metode pembelajaran aktif lebih efektif dalam membentuk perilaku makan sehat dibandingkan metode ceramah konvensional. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan media permainan, lagu, dan aktivitas fisik dapat meningkatkan partisipasi serta pemahaman anak usia dini mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang (Murimi et al., 2018). Selain itu, (Anzarkusuma et al., 2014) melaporkan bahwa edukasi gizi yang dikombinasikan dengan media interaktif mampu meningkatkan pengetahuan anak sekolah mengenai pola makan sehat secara signifikan. Namun demikian, sebagian besar kegiatan edukasi masih berfokus pada penyampaian

materi secara verbal atau menggunakan media visual sederhana, sedangkan pemanfaatan aktivitas gerak yang mengintegrasikan pesan gizi masih relatif terbatas, khususnya pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat di lingkungan PAUD.

Berdasarkan kajian tersebut, terdapat peluang untuk mengembangkan model edukasi gizi yang lebih inovatif melalui integrasi aktivitas fisik dengan materi pembelajaran. Kebaruan (novelty) dalam artikel pengabdian ini terletak pada implementasi "Senam Isi Piringku" sebagai media edukasi yang memadukan gerakan senam, permainan edukatif, dan pesan mengenai komposisi makanan bergizi seimbang dalam satu kegiatan pembelajaran yang menyenangkan. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan perhatian, keterlibatan aktif, serta daya ingat anak terhadap konsep gizi seimbang sehingga lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Permasalahan yang dihadapi di sekolah, yaitu PAUD Harapan Ummat, adalah masih terbatasnya pemahaman anak mengenai komposisi makanan bergizi seimbang dan belum optimalnya penggunaan media edukasi yang interaktif dalam pembelajaran kesehatan. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi pembentukan kebiasaan makan sehat sejak dini apabila tidak dilakukan intervensi edukatif yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengimplementasikan edukasi "Senam Isi Piringku" sebagai media pembelajaran interaktif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak usia dini mengenai konsumsi makanan bergizi seimbang di PAUD Harapan Ummat. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi salah satu alternatif strategi promosi kesehatan yang efektif dalam membentuk perilaku makan sehat sejak usia dini.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan metode edukasi dan pendampingan yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan anak usia dini mengenai konsumsi makanan bergizi seimbang melalui implementasi "Senam Isi Piringku". Pendekatan partisipatif dipilih karena mampu melibatkan peserta secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan sehingga proses

pembelajaran menjadi lebih efektif dan bermakna (WHO, 2023). Metode edukasi melalui aktivitas fisik juga terbukti mampu meningkatkan perhatian, motivasi belajar, serta retensi informasi pada anak usia dini (UNICEF, 2021).

Kegiatan dilaksanakan di PAUD Harapan Ummat pada bulan Mei 2026 dengan melibatkan 30 anak usia 4-6 tahun sebagai peserta utama. Selain anak, kegiatan juga melibatkan guru kelas sebagai pendamping selama proses edukasi. Sasaran dipilih menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh anak yang hadir pada saat pelaksanaan kegiatan dijadikan responden karena jumlah populasi relatif kecil dan seluruhnya memenuhi kriteria mengikuti kegiatan edukasi (Sugiyono, 2022).

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas empat tahapan. Tahap pertama adalah identifikasi kebutuhan, yaitu melakukan observasi awal dan wawancara singkat dengan guru mengenai kebiasaan makan anak serta media pembelajaran gizi yang selama ini digunakan. Tahap kedua adalah pelaksanaan edukasi, yang meliputi penyampaian materi mengenai konsep Isi Piringku menggunakan media poster edukatif, pengenalan kelompok makanan bergizi seimbang, serta demonstrasi gerakan "Senam Isi Piringku" yang mengintegrasikan pesan mengenai proporsi makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah sesuai Pedoman Gizi Seimbang dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Tahap ketiga berupa praktik bersama, yaitu seluruh peserta mengikuti senam dengan pendampingan guru dan tim pelaksana agar anak dapat memahami hubungan antara gerakan dengan pesan gizi yang disampaikan. Tahap keempat adalah evaluasi, yang dilakukan melalui observasi langsung terhadap keterlibatan peserta, kemampuan mengenali kelompok makanan bergizi seimbang, serta tanya jawab sederhana sebelum dan sesudah kegiatan.

Instrumen yang digunakan meliputi lembar observasi, lembar penilaian pengetahuan, poster Isi Piringku, modul edukasi, perangkat audio, dan video Senam Isi Piringku sebagai media utama penyampaian materi. Penilaian pengetahuan dilakukan menggunakan instrumen sederhana yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak usia dini melalui pengenalan gambar makanan dan pertanyaan lisan. Penggunaan media visual dan aktivitas gerak pada anak usia dini merupakan metode yang

direkomendasikan karena mampu meningkatkan pemahaman konsep kesehatan secara lebih efektif dibandingkan pembelajaran pasif (UNESCO, 2022).

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan hasil pengetahuan sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi dalam bentuk persentase peningkatan capaian indikator. Data observasi mengenai partisipasi peserta, antusiasme, dan kemampuan mengenali komponen Isi Piringku dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk menggambarkan keberhasilan pelaksanaan program. Analisis deskriptif dipilih karena sesuai untuk mengevaluasi capaian program pengabdian masyarakat dan memberikan gambaran perubahan yang terjadi setelah intervensi edukasi (Creswell & Creswell, 2018).

Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan beberapa indikator, yaitu meningkatnya kemampuan anak dalam mengenali kelompok makanan bergizi seimbang, meningkatnya partisipasi aktif selama mengikuti kegiatan, serta adanya respons positif dari guru terhadap penerapan "Senam Isi Piringku" sebagai media edukasi gizi di lingkungan PAUD. Hasil evaluasi selanjutnya digunakan sebagai dasar penyusunan rekomendasi pengembangan program edukasi gizi yang berkelanjutan di satuan pendidikan anak usia dini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui implementasi edukasi "Senam Isi Piringku" dilaksanakan di PAUD Harapan Ummat dengan melibatkan 30 anak usia 4-6 tahun serta didampingi oleh guru kelas. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung sesuai tahapan yang telah direncanakan, yaitu identifikasi kebutuhan, penyampaian materi mengenai konsep Isi Piringku, demonstrasi senam, praktik bersama, dan evaluasi.

Peningkatan Pengetahuan Anak tentang Gizi Seimbang

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui perubahan pemahaman anak mengenai komponen makanan bergizi seimbang sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan edukasi. Penilaian dilakukan melalui pengenalan gambar makanan dan pertanyaan lisan yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak usia dini

Tabel 1. Perubahan Tingkat Pengetahuan Anak Sebelum dan Sesudah Edukasi "Senam Isi Piringku"

Indikator Pengetahuan	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Mengenal makanan pokok	63,3	93,3
Mengenal lauk berprotein	56,7	90,0
Mengenal sayur dan buah	60,0	96,7
Mengetahui komposisi Isi Piringku	36,7	86,7
Rata-rata	54,2	91,7

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh indikator mengalami peningkatan setelah pelaksanaan edukasi. Peningkatan terbesar terjadi pada kemampuan anak mengenali komposisi *Isi Piringku*, yaitu dari 36,7% menjadi 86,7%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi melalui media gerak mampu meningkatkan pemahaman konseptual anak terhadap prinsip gizi seimbang.

Secara ilmiah, peningkatan tersebut terjadi karena anak usia dini berada pada tahap perkembangan kognitif yang lebih mudah menerima informasi melalui pengalaman langsung (*learning by doing*) dibandingkan pembelajaran verbal semata. Integrasi antara gerakan tubuh, musik, visualisasi gambar, dan pengulangan informasi selama senam memungkinkan terjadinya aktivasi multisensori sehingga proses penyimpanan informasi dalam memori jangka panjang menjadi lebih optimal (UNESCO, 2022). Pendekatan pembelajaran aktif juga meningkatkan perhatian (*attention*) dan keterlibatan anak selama proses belajar sehingga pesan kesehatan lebih mudah dipahami (WHO, 2023).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Murimi et al. (2018) yang menyatakan bahwa pendidikan gizi berbasis aktivitas interaktif lebih efektif meningkatkan pengetahuan anak dibandingkan metode ceramah. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Hingle dan O'Connor (2022) bahwa kombinasi aktivitas fisik dan media edukatif mampu meningkatkan literasi gizi serta perilaku makan sehat pada anak usia sekolah dan prasekolah.

Partisipasi Anak Selama Kegiatan

Selain peningkatan pengetahuan, keberhasilan program juga diukur melalui tingkat partisipasi anak selama mengikuti kegiatan.

Tabel 2. Hasil Observasi Partisipasi Anak

Aspek yang Diamati	Persentase (%)
Mengikuti gerakan senam	96,7
Menjawab pertanyaan	90,0
Mengenali gambar makanan	93,3
Berpartisipasi dalam permainan	100

Hasil observasi dari tabel diatas menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan secara aktif. Tingginya partisipasi anak menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis gerakan mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga meningkatkan motivasi intrinsik peserta.

Fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran konstruktivistik yang menyatakan bahwa pengetahuan lebih mudah dibangun ketika peserta didik terlibat secara aktif dalam pengalaman belajar. Aktivitas motorik yang dipadukan dengan permainan edukatif mampu meningkatkan konsentrasi, koordinasi motorik, dan kemampuan memahami konsep abstrak melalui pengalaman konkret (OECD, 2021). Oleh karena itu, penggunaan senam sebagai media edukasi tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik anak, tetapi juga memperkuat proses internalisasi pesan mengenai pola makan sehat.

Temuan ini mendukung hasil penelitian Neshteruk et al. (2020) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dipadukan dengan pendidikan kesehatan menghasilkan tingkat keterlibatan belajar yang lebih tinggi dibandingkan metode pembelajaran konvensional.

Respons Guru terhadap Implementasi Program

Evaluasi juga dilakukan terhadap guru sebagai mitra kegiatan untuk mengetahui keberterimaan program.

Tabel 3. Respons Guru terhadap Program Edukasi

Pernyataan	Setuju
Materi mudah dipahami anak	√
Senam menarik untuk pembelajaran	√
Mudah diterapkan kembali di sekolah	√
Layak dijadikan program rutin	√

Guru menyatakan bahwa "Senam Isi Piringku" merupakan media pembelajaran yang mudah diterapkan karena menggabungkan unsur bermain, bernyanyi, bergerak, dan belajar dalam satu kegiatan. Hal tersebut memperlihatkan bahwa program tidak hanya memberikan manfaat bagi peserta didik, tetapi juga meningkatkan kapasitas guru dalam melaksanakan pendidikan gizi di lingkungan PAUD.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Senam Isi Piringku

Keberhasilan implementasi program dipengaruhi oleh kesesuaian media dengan karakteristik perkembangan anak usia dini. Menurut UNICEF (2021), pembelajaran pada anak usia dini akan lebih efektif apabila menggunakan pendekatan bermain (*play-based learning*), interaksi sosial, serta aktivitas fisik yang menyenangkan. Oleh karena itu, integrasi senam dengan pesan gizi menjadi strategi yang relevan dalam membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini.

Pembahasan Temuan Ilmiah

Temuan utama dalam kegiatan pengabdian ini adalah bahwa implementasi edukasi "Senam Isi Piringku" mampu meningkatkan pengetahuan anak mengenai makanan bergizi seimbang sekaligus meningkatkan partisipasi aktif selama proses pembelajaran. Temuan tersebut menunjukkan bahwa media edukasi berbasis aktivitas fisik merupakan pendekatan yang efektif dalam penyampaian pesan gizi pada anak usia dini.

Secara teoritis, hasil tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran multisensori memberikan stimulasi yang lebih komprehensif terhadap perkembangan kognitif anak. Informasi yang diterima melalui kombinasi visual, auditori, dan kinestetik akan lebih mudah diproses dibandingkan penyampaian materi secara satu arah. Selain itu, pengulangan gerakan selama senam membantu memperkuat proses pengkodean informasi (*encoding*) sehingga anak lebih mudah mengingat konsep *Isi Piringku* dalam kehidupan sehari-hari (WHO, 2023).

Dibandingkan penelitian terdahulu yang lebih banyak menggunakan media poster, video, atau penyuluhan konvensional, kegiatan ini menawarkan pendekatan yang lebih interaktif melalui integrasi gerakan senam dengan materi gizi. Kebaruan tersebut memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus meningkatkan keterlibatan aktif peserta. Dengan demikian, tujuan kegiatan pengabdian untuk meningkatkan pengetahuan mengenai konsumsi makanan bergizi seimbang pada anak usia dini berhasil dicapai. Temuan ini sekaligus memperkuat hipotesis bahwa penggunaan media edukasi berbasis aktivitas fisik lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman anak dibandingkan pembelajaran pasif.

Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan karena evaluasi dilakukan dalam jangka pendek sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku konsumsi makanan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pendampingan secara berkelanjutan dengan melibatkan orang tua agar perubahan pengetahuan dapat berkembang menjadi kebiasaan makan sehat yang konsisten di lingkungan keluarga.

KESIMPULAN

Implementasi edukasi "Senam Isi Piringku" di PAUD Harapan Ummat terbukti menjadi media edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak usia dini mengenai konsumsi makanan bergizi seimbang. Temuan utama kegiatan ini menunjukkan bahwa integrasi aktivitas fisik dengan materi edukasi gizi mampu meningkatkan keterlibatan aktif anak dalam proses pembelajaran sekaligus mempermudah pemahaman terhadap konsep *Isi Piringku*. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pendekatan pembelajaran yang bersifat interaktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini lebih efektif dalam menanamkan perilaku hidup sehat dibandingkan metode edukasi yang bersifat pasif.

Dengan demikian, tujuan kegiatan pengabdian untuk meningkatkan pengetahuan anak mengenai gizi seimbang melalui implementasi "Senam Isi Piringku" telah tercapai. Temuan ini juga memperkuat bahwa pemanfaatan media edukasi berbasis gerak dapat dijadikan sebagai alternatif strategi promosi kesehatan di satuan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dalam mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat sejak dini.

Sebagai tindak lanjut, diperlukan pelaksanaan program secara berkelanjutan dengan melibatkan guru dan orang tua agar edukasi gizi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mampu membentuk perubahan perilaku konsumsi makanan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian atau kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan menggunakan periode pendampingan yang lebih panjang serta melakukan evaluasi terhadap perubahan perilaku makan dan status gizi anak untuk memperoleh gambaran dampak program secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anzarkusuma, I. S., Mulyani, E. Y., Jus'at, I., & Angkasa, D. (2014). Status gizi berdasarkan pola makan anak sekolah dasar di Kecamatan Rajeg, Tangerang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 1(2), 135–148.
- Contento, I. R. (2016). *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice* (3rd ed.). Jones & Bartlett Learning.

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Hingle, M. D., & O'Connor, T. M. (2022). Childhood nutrition and physical activity interventions: A review of effective strategies. *Annual Review of Nutrition*, 42, 197–220.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Isi Piringku: Panduan Konsumsi Makanan Sehat*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Murimi, M., Moyeda-Carabaza, A. F., Nguyen, B., & Amin, R. (2018). Factors that contribute to effective nutrition education interventions in children: A systematic review. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 50(3), 229–240.
- Neshteruk, C. D., Mazzucca, S., Ostbye, T., & Ward, D. S. (2020). The role of physical activity and nutrition education in improving healthy behaviors among preschool children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5436.
- Nisa, K., & Telaumbanua, P. (2026). Pendidikan Karakter Anak Usia Dini Dalam Keluarga Sebagai Upaya Mitigasi Tantangan Nilai Di Era Globalisasi. *Edukasia Jurnal Pendidikan*, 2(3), 93-98.
- Nisa, K. (2025). Studi Kasus: Upaya Guru dalam Mengatasi Anak Dengan Hambatan Sosial Emosional di Kelas PAUD. *J-SES: Journal of Science, Education and Studies*, 4(2).
- OECD. (2021). *Starting Strong VI: Supporting Meaningful Interactions in Early Childhood Education and Care*. Paris: OECD Publishing.

- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- UNESCO. (2022). *Ready to Learn and Thrive: School Health and Nutrition Around the World*. Paris: UNESCO.
- UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health*. New York: UNICEF.
- World Health Organization. (2020). *Improving Early Childhood Development: WHO Guideline*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Nutrition Advice for Healthy Children*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Guideline on Healthy Diet and Nutrition Across the Life Course*. Geneva: World Health Organization.