

Pengenalan Jenis Makanan Sehat terhadap Anak Usia Dini melalui Media Audio Visual di Kecamatan Pasar Kemis, Kabupaten Tangerang

Oleh :

**Diana Sylvia^{1)*}, Fitria Budi Utami²⁾, Nita Rusdiana³⁾, Meilyn Alba Kusnadi Daulay⁴⁾,
Muhamad Ilham Ari⁵⁾, Lulu Sujera⁶⁾, Sefi Megawati⁷⁾, Meta Safitri⁸⁾**

¹⁾Program Studi S1 Kimia, Universitas Pamulang

²⁾Program Studi S1 PGPAUD, FKIP, Universitas Muhammadiyah A.R. Fachruddin

^{3),4),5),6),7)}Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah A.R. Fachruddin

⁸⁾Program Studi D3 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah A.R. Fachruddin

E-mail : dosen03086@unpam.ac.id*

Abstrak

Masa kanak-kanak merupakan periode krusial dalam pembentukan kebiasaan makan yang dapat memengaruhi kesehatan jangka panjang. Namun, banyak anak usia dini yang belum memahami pentingnya dalam mengonsumsi makanan sehat, yang dapat mengakibatkan kurangnya edukasi gizi yang sesuai dengan tahapan perkembangan mereka. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak usia dini mengenai jenis makanan sehat melalui pendekatan edukatif berbasis media audio visual. Kegiatan ini dilaksanakan di lembaga PAUD di Kecamatan Pasar Kemis, Kabupaten Tangerang, dengan melibatkan para murid sebagai objek, dan para guru sebagai pendukung utama pada proses pembelajaran. Metode yang digunakan meliputi pemutaran video interaktif, diskusi sederhana, dan aktivitas edukasi tentang makanan sehat. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan antusiasme dan pemahaman anak-anak terhadap makanan sehat, serta respon positif dari para murid dan guru terhadap metode pembelajaran yang digunakan. Diharapkan program ini dapat menjadi model edukasi gizi yang menyenangkan dan efektif untuk diterapkan secara luas di tingkat PAUD.

Kata Kunci: Anak usia dini, Edukasi gizi, Makanan sehat, Media audio visual

1. Pendahuluan

Anak usia dini merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap pola makan yang tidak sehat, yang dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan mereka. Makanan sehat berperan penting dalam tumbuh kembang anak usia dini, terutama dalam fase emas pertumbuhan (*golden age*) yang berlangsung hingga usia lima tahun (Utami, & Indriani, 2021). Namun, realitas di

lapangan menunjukkan bahwa masih banyak anak yang terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji, makanan manis berlebihan, atau camilan kurang gizi. Kurangnya pemahaman anak dan orang tua mengenai pentingnya pola makan seimbang menjadi salah satu penyebab utama (Yulastuti dkk., 2020).

Pengenalan jenis makanan sehat kepada anak usia dini memiliki peranan penting dalam membentuk kebiasaan

makan yang baik sejak dini. Salah satu pendekatan yang efektif dalam memberikan pengetahuan tentang makanan sehat kepada anak usia dini adalah melalui media audio visual. Dalam hal ini, media pembelajaran berbasis audio visual dinilai lebih efektif karena mampu menarik perhatian dan membantu anak-anak memahami informasi melalui kombinasi suara, gambar, dan cerita (Prasetyo & Sulistyorini, 2020).

Di tengah arus perkembangan teknologi yang semakin pesat, media audio visual telah menjadi salah satu sarana yang efektif dalam penyampaian informasi, terutama kepada anak-anak. Penggunaan media audio visual dalam konteks pengenalan jenis makanan sehat dapat memberikan pengalaman belajar yang menarik dan interaktif bagi anak usia dini, sehingga memperkuat pemahaman mereka terhadap pentingnya konsumsi makanan sehat (Nugroho dkk, 2022). Melalui penerapan media ini, diharapkan anak-anak dapat mengembangkan kebiasaan makan yang sehat sejak usia dini, serta memahami pentingnya nutrisi dalam pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Program pengenalan jenis makanan sehat kepada anak usia dini melalui media audio visual dilakukan di PAUD Bustanul Athfal Elok, Kecamatan Pasar Kemis, Kabupaten Tangerang. PAUD Bustanul Athfal Elok dipilih karena berdasarkan

observasi, anak-anak masih sulit untuk membedakan makanan sehat dengan jajanan makanan instan yang kurang bergizi, sementara media pembelajaran interaktif seperti audio visual juga belum dimanfaatkan secara optimal oleh para guru. Selain itu, memberikan dukungan kepada guru dan pihak sekolah untuk memberikan inovasi pembelajaran kesehatan anak menjadikan lokasi ini tepat sebagai sasaran program kegiatan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan anak-anak tentang pentingnya pola makan sehat sejak dini melalui video pembelajaran yang edukatif. Dengan pendekatan audio visual, program ini secara interaktif menyampaikan informasi tentang jenis makanan sehat, cara memilih, dan manfaatnya bagi tubuh (Ramadhani dkk, 2023).

Dengan fokus pada pendidikan gizi dan promosi kesehatan, program tersebut memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk belajar secara menyenangkan sambil meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya makanan sehat. Melalui penggunaan media audio visual, informasi yang disampaikan dapat lebih mudah dipahami oleh anak-anak dan mendorong mereka untuk mengambil keputusan yang lebih bijak dalam memilih makanan. Diharapkan program ini dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan

masyarakat di Kecamatan Pasar Kemis, Kabupaten Tangerang, dengan membentuk pola makan yang lebih sehat sejak usia dini.

Kegiatan pengabdian ini dirancang untuk memperkenalkan jenis makanan sehat kepada anak usia dini di Kecamatan Pasar Kemis, Kabupaten Tangerang, dengan pendekatan audio visual yang menyenangkan dan interaktif. Pada Kecamatan Pasar Kemis, Kabupaten Tangerang ini, akses terhadap informasi masih belum merata, pemanfaatan media audio visual dapat menjadi solusi yang efektif dalam menyebarkan pengetahuan tentang makanan sehat secara luas dan merata kepada masyarakat, sehingga menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan yang sehat bagi anak-anak usia dini. Kecamatan Pasar Kemis, Kabupaten Tangerang, sebagai sebuah daerah yang mengalami pertumbuhan pesat, menjadi tempat yang strategis untuk mengimplementasikan program pengenalan jenis makanan sehat melalui media audio visual, guna memberikan pemahaman yang menyeluruh kepada anak-anak, guru, dan orang tua tentang pentingnya pola makan yang seimbang (Sari & Wahyuni, 2022).

2. Metode Pelaksanaan

Metode dalam Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) harus dirancang agar kegiatan berjalan sistematis, terukur,

dan tepat sasaran. Kegiatan PKM ini dilaksanakan di PAUD Bustanul Athfal Elok Pasar Kemis, yang terdiri dari 24 murid, 4 guru, 5 dosen dan 3 mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini. Metode pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan, yaitu: (1) Observasi awal dan koordinasi dengan mitra sekolah; (2) Persiapan materi edukasi berupa video animasi pendek yang berisi pengenalan makanan sehat; (3) Pelaksanaan kegiatan edukasi dengan memutar video, mengajak anak berdiskusi, dan melakukan kuis sederhana; (4) Evaluasi pemahaman anak melalui *pre-test* dan *post-test* berbasis gambar; serta (5) Pengumpulan umpan balik dari guru dan orang tua.

3. Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan PKM dan Tahapannya

a. Persiapan (Perencanaan Awal)

Metode : Observasi dan koordinasi awal

Tujuan : Mengetahui kondisi lapangan, kebutuhan mitra, dan kesiapan tempat/lokasi.

Kegiatan :

- Survei ke PAUD Bustanul Athfal Elok Pasar Kemis.
- Koordinasi dengan guru dan pengelola.
- Persiapan alat/media (video, kuis, gambar, poster, hadiah kecil).
- Perizinan ke lembaga dan guru.

b. Edukasi Interaktif dengan Media Audio Visual

Metode : Penyuluhan menggunakan pendekatan partisipatif dan visual edukatif.

Tujuan : Mengenalkan konsep makanan sehat dengan cara yang menyenangkan.

Kegiatan :

- Pembukaan dan pengenalan tim PkM kepada para guru dan siswa.
- Pemutaran video edukasi animasi tentang makanan sehat.
- Diskusi interaktif ringan (tanya jawab tentang isi video).
- Bermain sambil belajar.

c. Evaluasi dan Umpan Balik

Metode : *Pre-test* dan *post-test* sederhana & wawancara singkat.

Tujuan : Menilai efektivitas kegiatan.

Kegiatan :

- *Pre-test*: Anak memilih gambar makanan sehat sebelum menonton video.
- *Post-test*: Anak memilih kembali gambar makanan sehat setelah pemutaran dan diskusi.
- Wawancara dengan guru mengenai respons hasil pembelajaran siswa didik.
- Dokumentasi hasil dan pelaporan.

d. Monitoring dan Tindak Lanjut

Metode : Pelibatan mitra untuk kelanjutan program.

Tujuan : Mendorong keberlanjutan dan replikasi kegiatan.

Kegiatan :

- Memberikan video edukasi kepada para siswa.
- Diskusi dengan guru untuk integrasi materi dalam pelajaran.
- Rekomendasi kegiatan lanjutan seperti “Hari Makanan Sehat”.

Tahapan Pelaksanaan PKM

Tabel 1. Tahapan kegiatan PKM di PAUD

Tahap	Kegiatan	Tujuan
1. Persiapan	Survei, koordinasi, izin	Mengetahui kebutuhan dan kesiapan
2. Edukasi Interaktif	Video + diskusi	Menyampaikan materi secara menyenangkan dan Memperkuat pemahaman anak
3. Evaluasi	Pre-test, post-test, wawancara	Menilai efektivitas kegiatan
4. Tindak Lanjut	Pemberian materi, saran ke guru	Mendorong keberlanjutan edukasi

Kegiatan PKM yang dilakukan melalui pemutaran video animasi dan diskusi interaktif menunjukkan hasil yang sangat positif. Para murid terlihat sangat antusias menyimak tayangan video yang penuh dengan warna, suara menarik, serta karakter lucu yang memperkenalkan jenis-jenis makanan sehat dan tidak sehat. Video dirancang dengan durasi yang sesuai dengan rentang konsentrasi anak-anak,

sehingga mereka tetap fokus hingga akhir tayangan (Wulandari & Rachmawati, 2020; Anjani & Cahyono, 2021).

Pada Gambar 1 memperlihatkan suasana saat pemutaran video animasi edukatif yang disertai dengan sesi diskusi interaktif bersama anak-anak PAUD dalam kegiatan PKM. Anak-anak tampak antusias menyimak tayangan yang menampilkan berbagai jenis makanan sehat dengan visual yang menarik dan mudah dipahami. Setelah video diputar, fasilitator mengajak anak-anak berdialog ringan untuk mengidentifikasi makanan yang mereka lihat, serta menjelaskan manfaat dari makanan tersebut. Kegiatan ini dirancang untuk membangun pemahaman sejak dini melalui pendekatan yang menyenangkan dan sesuai dengan tingkat perkembangan kognitif anak (Handayani, 2021; Lestari & Susanti, 2019).



Gambar 1. Pemutaran Video Animasi dan Diskusi

Pada sesi diskusi setelah pemutaran video, anak-anak didorong untuk menyebutkan kembali jenis makanan yang mereka lihat, dan menyampaikan pendapat tentang makanan yang mereka sukai atau

tidak sukai. Fasilitator menggunakan pendekatan dialog yang ringan dan penuh apresiasi untuk menjaga keterlibatan anak selama diskusi berlangsung, dapat dilihat pada Gambar 2. Berdasarkan observasi langsung dan tanggapan guru PAUD, metode diskusi ini membantu memperkuat pemahaman anak melalui pengulangan dan penekanan pesan secara lisan (Mulyani & Oktaviani, 2022). Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan anak, tetapi juga melatih keberanian mereka untuk berbicara di depan teman-teman (Fitriani & Rahmat, 2023).

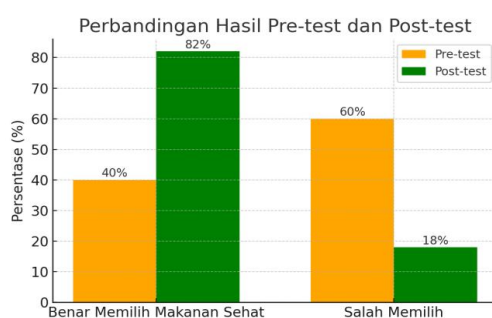


Gambar 2. Pemberian Evaluasi Dan Umpan Balik

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Untuk peserta utama, yaitu anak-anak usia dini, metode evaluasi yang digunakan adalah *pre-test* dan *post-test* sederhana berupa pengenalan gambar makanan sehat dan tidak sehat. Sebelum kegiatan dimulai, anak-anak diminta memilih gambar mana saja yang mereka anggap sebagai makanan sehat dari sepuluh gambar campuran.

Setelah pemutaran video edukasi dan diskusi interaktif, mereka diminta mengulang aktivitas yang sama (Putri & Yuliani, 2020; Ramadhani dkk, 2021).

Evaluasi terhadap kegiatan ini dilakukan dengan metode *pre-test* dan *post-test* kepada para murid PAUD Bustanul Athfal Elok Pasar Kemis. Evaluasi pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* peserta. Perbedaan skor kuesioner sebelum dan sesudah penyampaian materi dianalisis untuk menilai dampaknya terhadap peserta. Penilaian dilakukan dalam bentuk persentase, dengan rentang nilai dari 0% hingga 100%. Hasil dari proses monitoring dan evaluasi kegiatan disajikan pada Gambar 3. Kegiatan dianggap bermanfaat apabila terdapat peningkatan skor kuesioner setelah peserta mengikuti sesi sosialisasi (Setiawan & Hapsari, 2019; Ayu & Kartika, 2022).



Gambar 3. Grafik Persentase Perbandingan Hasil Pre-Test Dan Post-Test

Hasilnya menunjukkan bahwa sebelum kegiatan hanya 40% anak yang mampu mengidentifikasi makanan sehat,

sedangkan setelah kegiatan angka tersebut meningkat menjadi 82%. Ini menunjukkan bahwa media audio visual memiliki peran penting dalam membantu anak-anak memahami konsep gizi dengan lebih mudah dan menyenangkan (Wijayanti dkk, 2020). Guru PAUD menilai media audio visual lebih efektif dibandingkan ceramah atau media gambar biasa, karena mampu menarik perhatian anak-anak. Para guru pun memberikan respon positif dan mengusulkan agar video edukatif dibagikan untuk diputar ulang di rumah. Secara umum, kegiatan ini menunjukkan efektivitas pendekatan audio visual dalam menanamkan konsep makanan sehat kepada anak usia dini (Nurhayati, 2021).

Selain dari anak-anak, evaluasi juga dilakukan terhadap guru PAUD yang menjadi mitra dalam kegiatan ini. Melalui wawancara singkat setelah kegiatan, guru-guru menyampaikan bahwa media audio visual jauh lebih efektif dibandingkan metode pengajaran konvensional, seperti ceramah atau hanya menunjukkan gambar diam. Mereka menyatakan bahwa pendekatan dengan animasi dan karakter lucu lebih menarik perhatian anak, serta membantu mereka memahami pesan edukatif dengan lebih cepat. Para guru juga mengapresiasi materi video yang digunakan karena sesuai dengan usia perkembangan anak, dan berharap ada

kegiatan serupa di masa mendatang (Putri & Yuliani, 2020).

Secara umum, hasil evaluasi dan umpan balik yang diperoleh menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian ini berjalan dengan efektif dan tepat sasaran. Metode yang digunakan sesuai dengan karakteristik anak usia dini dan mendapatkan dukungan dari semua pihak yang terlibat. Berdasarkan hasil ini, disarankan agar kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan lebih banyak sekolah dan memperluas materi edukasi kesehatan lainnya (Ramadhani dkk, 2021).

Selain itu, evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* menggambarkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan anak-anak mengenali makanan sehat setelah menonton video tersebut. Umpan balik dari guru dan orang tua juga menguatkan temuan bahwa pendekatan video dan diskusi merupakan kombinasi efektif dalam edukasi gizi anak usia dini. Hal ini menunjukkan bahwa media audio visual efektif digunakan sebagai alat bantu edukasi bagi anak usia dini (Ayu & Kartika, 2022; Wijayanti dkk, 2020).

4. Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman anak usia dini mengenai jenis makanan sehat. Metode

penyampaian materi melalui media audio visual terbukti efektif dalam menarik perhatian dan mempermudah pemahaman anak-anak, sebagaimana ditunjukkan oleh peningkatan signifikan skor *post-test* dibandingkan *pre-test*. Selain itu, keterlibatan guru dan orang tua sebagai pendukung dalam proses edukasi turut berkontribusi terhadap keberhasilan kegiatan ini. Secara keseluruhan, pendekatan ini mampu memberikan manfaat nyata dalam membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini.

5. Daftar Pustaka

- Anjani, R., & Cahyono, A. (2021). Penggunaan video animasi sebagai media pembelajaran anak usia dini di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Anak*, 6(1), 12–20.
- Ayu, N. P., & Kartika, D. M. (2022). Penerapan media video animasi untuk meningkatkan pemahaman gizi pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(1), 55–62.
- Fitriani, A., & Rahmat, M. (2023). Meningkatkan keterampilan berbicara anak melalui kegiatan diskusi kelompok kecil di PAUD. *Jurnal Edukasi Anak Usia Dini*, 8(2), 45–53.
- Handayani, S. (2021). Efektivitas media visual dalam edukasi gizi anak prasekolah. *Jurnal Gizi Dan*

- Pendidikan Kesehatan*, 4(1), 29–35.
- Lestari, P., & Susanti, R. (2019). Peran media audiovisual dalam meningkatkan pemahaman konsep makanan sehat anak TK. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 3(2), 78–85.
- Mulyani, N., & Oktaviani, S. (2022). Strategi pembelajaran interaktif dalam edukasi gizi anak usia dini. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 5(1), 60–68.
- Nugroho, S. D., Rahmawati, F., & Lestari, D. (2022). Pengaruh media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan anak usia dini mengenai makanan sehat. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(1), 33–40.
- Nurhayati, S. (2021). Persepsi guru terhadap efektivitas media audiovisual dalam pembelajaran PAUD. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 6(2), 98–105.
- Prasetyo, Y. R., & Sulistyorini, L. (2020). Efektivitas media audiovisual dalam meningkatkan pengetahuan gizi anak usia dini. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 8(2), 45–52.
- Putri, R. A., & Yuliani, S. (2020). Strategi pembelajaran berbasis video edukasi pada anak usia dini di masa pandemi. *Jurnal Golden Age*, 4(2), 112–121.
- Ramadhani, F., Putri, A. N., & Siregar, H. (2023). Pengenalan makanan sehat melalui media edukatif pada anak usia dini di daerah perkotaan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(1), 60–67.
- Ramadhani, S., Aulia, R. N., & Nugroho, D. (2021). Evaluasi pembelajaran interaktif dengan media digital untuk anak usia dini. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 8(1), 40–49.
- Sari, K., & Wahyuni, D. (2022). Strategi edukasi gizi melalui media audiovisual dalam mendorong pola makan sehat anak-anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 12(3), 78–85.
- Setiawan, D., & Hapsari, N. (2019). Pengaruh penggunaan media gambar dan video terhadap hasil belajar anak usia dini. *Jurnal Penelitian Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 75–82.
- Utami, W., & Indriani, L. (2021). Golden age dan peran makanan sehat dalam tumbuh kembang anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 20–27.
- Wijayanti, E., Prasetyo, H., & Astuti, R. (2020). Efektivitas media audiovisual dalam meningkatkan pemahaman konsep gizi seimbang pada anak usia dini. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Anak*, 3(2), 20–27.

Wulandari, H., & Rachmawati, T. (2020).

Pemanfaatan video edukatif dalam pendidikan gizi anak-anak usia dini. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 9(2), 115–123.

Yuliasuti, A., Dewi, R., & Nugrahani, R.

(2020). Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan pengetahuan gizi anak usia dini. *Media Gizi Indonesia*, 15(2), 102–109.