



## Peningkatan Kapasitas Wali Murid TK dalam Implementasi Menu Gizi Seimbang dalam Kaitannya dengan Perkembangan Kognitif Anak di TK Melati Indah, Pekanbaru, Riau

Joni<sup>1</sup>, Melvi Lesmana Alim<sup>2</sup>, Yenda Puspita<sup>3</sup>, Ade Yelda Hastriati<sup>4</sup>

Program Studi PG-PAUD, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai<sup>1,2,3</sup>

Program Studi Gizi, Institut Kesehatan Helvetia Pekanbaru<sup>4</sup>

e-mail: [joni@universitaspahlawan.ac.id](mailto:joni@universitaspahlawan.ac.id)

### Abstrak

Program pengabdian ini bertujuan meningkatkan kapasitas wali murid di TK Melati Indah, Pekanbaru, dalam mengimplementasikan gizi seimbang berbasis pangan lokal untuk mengatasi masalah obesitas dini dan pola bekal yang tidak sehat. Metode pelaksanaan dilakukan melalui empat tahap: identifikasi dan *pre-test*, edukasi interaktif manajemen menu "Isi Piringku", demonstrasi masak berbahan lokal (seperti ikan patin), serta pendampingan daring. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan wali murid dengan kenaikan skor rata-rata dari 55 (cukup) menjadi 88 (sangat baik). Selain itu, terjadi perubahan perilaku nyata berupa penurunan penggunaan karbohidrat ganda serta peningkatan kepatuhan dalam menyertakan protein hewani dan sayuran pada bekal anak. Program ini membuktikan bahwa literasi gizi efektif mengoptimalkan potensi pangan lokal untuk mendukung tumbuh kembang anak di masa *golden age*.

**Kata Kunci:** *Kapasitas Wali Murid, Gizi Seimbang, Perkembangan Kognitif.*

### Abstract

This community service program aims to enhance the capacity of parents at TK Melati Indah, Pekanbaru, in implementing balanced nutrition based on local food to address early childhood obesity and unhealthy lunch box patterns. The method was conducted in four stages: identification and pre-testing, interactive education on "Isi Piringku" (My Plate) menu management, cooking demonstrations using local ingredients (such as catfish), and online mentoring. The results showed a significant increase in parents' knowledge, with average scores rising from 55 (fair) to 88 (excellent). Furthermore, there was a notable behavioral shift, characterized by a decrease in the use of double carbohydrates and improved compliance in including animal protein and vegetables in children's lunch boxes. This program demonstrates that nutritional literacy effectively optimizes local food potential to support children's growth and development during the golden age.

**Kata Kunci:** *Parent Capacity, Balanced Nutrition, Cognitive Development.*

### PENDAHULUAN

Masa usia dini (0-6 tahun), yang dikenal sebagai *Golden Age*, merupakan periode kritis yang menentukan kualitas hidup manusia di masa depan. Pada fase ini, pertumbuhan sel otak terjadi secara masif hingga mencapai 80%-90% dari kapasitas otak dewasa (Hasanah, 2019). Kecepatan perkembangan sinapsis saraf

sangat bergantung pada stimulasi lingkungan dan asupan nutrisi yang adekuat, di mana gizi seimbang berfungsi sebagai "bahan bakar" utama bagi perkembangan fungsi eksekutif otak dan potensi genetik anak (Naimah et al., 2022).

Namun, tantangan kesehatan anak saat ini bergeser pada masalah gizi ganda (*double burden of malnutrition*). Selain risiko stunting akibat kekurangan gizi kronis, prevalensi obesitas dini pada anak usia 5-6 tahun mengalami peningkatan signifikan. Obesitas pada usia prasekolah sering kali merupakan dampak dari ketidakseimbangan nutrisi, di mana terjadi asupan karbohidrat dan gula olahan yang berlebih tanpa diimbangi dengan zat gizi mikro yang cukup (Mulyani et al., 2022). Kondisi ini bersifat ireversibel; ketidaksiapan nutrisi pada masa transisi sebelum sekolah dasar dapat menghambat daya tangkap dan konsentrasi belajar anak (Putri & Nugroho, 2020).

Hasil observasi di TK Melati Indah, Pekanbaru, mengonfirmasi fenomena tersebut melalui pola pemberian bekal yang tidak tepat. Ditemukan dominasi "karbohidrat ganda" (kombinasi nasi dan mi instan) serta ketergantungan pada pangan ultra-proses tinggi natrium yang dianggap praktis oleh wali murid. Kurang dari 20% anak membawa sayur atau buah, yang mengindikasikan rendahnya literasi gizi mengenai pentingnya serat dan vitamin untuk metabolisme serta fungsi saraf (Siregar & Gultom, 2021). Kesenjangan ini sering kali dipicu oleh mitos bahwa makanan sehat untuk kecerdasan anak memerlukan biaya mahal, padahal pangan lokal memiliki nilai ekonomi dan nutrisi yang tinggi.

Pemanfaatan pangan lokal Riau, seperti ikan patin (*Pangasius sp.*), menjadi solusi strategis karena kandungan Omega-3-nya yang setara dengan ikan impor, sehingga sangat krusial bagi perkembangan kognitif (Sari et al., 2023). Mengingat wali murid adalah pemegang otoritas utama dalam asupan nutrisi anak, program pengabdian ini menjadi sangat mendesak. Melalui edukasi manajemen menu berbasis pangan lokal, diharapkan wali murid di TK Melati Indah mampu melakukan intervensi diet mandiri guna memastikan setiap anak memiliki landasan nutrisi yang kuat demi mendukung tumbuh kembang dan kecerdasan intelektual mereka (Wulandari & Fitri, 2021).

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di lingkungan TK Melati Indah, Pekanbaru, dengan melibatkan 40 orang wali murid sebagai subjek utama. Pendekatan yang digunakan adalah model pemberdayaan partisipatif yang terbagi ke dalam empat tahapan sistematis. Tahap pertama adalah Identifikasi dan *Pre-test*. Pada fase ini, tim pengabdian mendistribusikan kuesioner untuk mengukur literasi dasar wali murid mengenai pedoman gizi seimbang. Selain itu, dilakukan audit visual terhadap bekal sekolah anak selama tiga hari berturut-turut. Audit visual merupakan metode efektif untuk mendapatkan data objektif mengenai pola konsumsi riil dan mengidentifikasi fenomena *double burden of malnutrition* di tingkat sekolah (Setyawati et al., 2020).

Tahap kedua adalah Edukasi Interaktif (*Workshop*). Materi edukasi difokuskan pada tiga pilar utama: psikologi pemberian makan untuk mengatasi

*picky eater*, manajemen porsi berbasis konsep "Isi Piringku", serta literasi label pangan. Penggunaan media visual "Isi Piringku" terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman porsi makronutrien (karbohidrat, protein, sayur, dan buah) dibandingkan dengan metode ceramah konvensional (Kemenkes RI, 2018; Wulandari & Fitri, 2021).

Memasuki tahap ketiga, yaitu Demonstrasi Masak (*Cooking Demo*), peserta dilibatkan dalam pengolahan pangan lokal menjadi menu modern. Demonstrasi praktis ini bertujuan untuk mengonversi pengetahuan teoritis menjadi keterampilan motorik (Ayun et al., 2022). Menu yang dipraktikkan meliputi nugget ikan patin pelangi, nasi kuning jagung, dan puding nanas Kampar. Inovasi menu berbasis ikan lokal sangat strategis mengingat kandungan Omega-3 pada ikan patin Riau yang mendukung neurogenesis pada masa *golden age* (Sari et al., 2023).

Tahap terakhir adalah Pendampingan dan Evaluasi (*Post-test*). Untuk menjamin keberlanjutan (*sustainability*) perubahan perilaku, dibentuk grup diskusi daring melalui media sosial (*WhatsApp*) sebagai sarana konsultasi *real-time*. Pendampingan berbasis digital terbukti mampu menjaga motivasi ibu dalam menerapkan pola asuh makan yang sehat di rumah (Naimah et al., 2022). Rangkaian program diakhiri pada minggu keempat dengan pelaksanaan *post-test* dan lomba "Bekal Sehat Kreatif" untuk mengukur efektivitas intervensi terhadap peningkatan kognitif dan perubahan perilaku subjek.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini memberikan hasil yang signifikan, baik dari sisi kognitif maupun perubahan perilaku wali murid dalam menyiapkan asupan gizi anak. Secara kuantitatif, efektivitas materi program terbukti melalui lonjakan skor rata-rata evaluasi dari 55 pada kategori "cukup" saat *pre-test* menjadi 88 pada kategori "sangat baik" saat *post-test*. Skor awal yang rendah mengonfirmasi temuan sebelumnya bahwa literasi gizi masyarakat sering kali terhambat oleh mitos bahwa makanan sehat harus mahal dan sulit diolah (Wulandari & Fitri, 2021). Melalui intervensi sistematis, pemahaman peserta berhasil ditingkatkan sehingga materi gizi dapat diserap dengan optimal.

Peningkatan kapasitas yang drastis ini dipicu oleh penerapan metode pembelajaran partisipatif dan visual, terutama melalui konsep "Isi Piringku". Panduan visual mengenai proporsi porsi makan—35% karbohidrat, 35% sayuran, serta 30% protein dan buah—terbukti jauh lebih efektif meningkatkan retensi memori dibandingkan penyampaian teori tanpa alat peraga (Kemenkes RI, 2018). Selain itu, aspek praktis dalam *cooking demo* menjadi faktor kunci yang mengubah persepsi wali murid. Dengan menyaksikan langsung pembuatan menu inovatif seperti Nugget Ikan Patin Pelangi, orang tua menyadari bahwa hidangan sehat dapat disajikan dengan teknik sederhana dan waktu singkat (Ayun et al., 2022).

Lebih lanjut, keberhasilan program ini didorong oleh pergeseran paradigma terhadap pangan lokal. Wali murid mulai menyadari bahwa ikan patin (*Pangasius sp.*) yang melimpah di Pekanbaru memiliki kandungan lemak baik

(Omega-3) yang kompetitif dibandingkan ikan impor mahal seperti salmon. Secara biokimia, asam lemak tak jenuh pada ikan lokal sangat krusial untuk sintesis membran sel otak pada masa *golden age* (Sari et al., 2023). Kesadaran ini berhasil mematahkan hambatan ekonomi yang selama ini membuat orang tua lebih memilih pangan olahan pabrik (nugget sosis atau mi instan) yang dianggap lebih praktis namun rendah nutrisi.

Dampak akhir dari program ini terlihat pada perubahan perilaku sehari-hari yang dipantau melalui audit visual. Terdapat penurunan drastis pada penggunaan "karbohidrat ganda" dan peningkatan kepatuhan dalam menyertakan protein hewani segar serta sayuran. Pendampingan berkelanjutan melalui grup WhatsApp juga berperan vital sebagai sarana konsultasi *real-time* untuk mengatasi kendala seperti anak pemilih makanan (*picky eater*) (Naimah et al., 2022). Melalui edukasi literasi label pangan, wali murid kini lebih selektif dan waspada terhadap kandungan bahan tambahan pangan (BTP) seperti MSG dan pengawet berlebih pada makanan kemasan (Siregar & Gultom, 2021).

## SIMPULAN

Program pengabdian di TK Melati Indah berhasil melakukan transformasi kognitif yang signifikan bagi wali murid, yang dibuktikan dengan lonjakan skor rata-rata pengetahuan dari 55 menjadi 88. Keberhasilan ini didorong oleh metode pembelajaran visual "Isi Piringku" dan edukasi psikologi pemberian makan yang efektif mematahkan mitos bahwa makanan sehat itu sulit atau mahal. Lebih jauh lagi, terjadi pergeseran paradigma terhadap potensi pangan lokal Riau, di mana wali murid mulai memanfaatkan ikan patin sebagai sumber Omega-3 yang ekonomis dibandingkan pangan olahan pabrik. Secara holistik, intervensi ini telah memicu perubahan perilaku nyata dalam mengatasi masalah gizi ganda melalui pengurangan konsumsi karbohidrat ganda dan peningkatan variasi protein hewani serta sayuran pada bekal anak. Keberlanjutan motivasi ini pun tetap terjaga berkat dukungan komunitas digital melalui grup WhatsApp dan stimulasi kompetisi kreatif yang mendorong konsistensi orang tua dalam menyajikan menu bergizi.

Sebagai implikasi strategis, disarankan bagi pihak sekolah untuk mengintegrasikan pendidikan gizi ke dalam kurikulum serta melakukan pemeriksaan rutin terhadap bekal siswa. Wali murid diharapkan tetap konsisten mengeksplorasi pangan lokal agar minat makan anak terjaga, sementara pemerintah daerah perlu memperluas kampanye serupa untuk memperkuat ketahanan gizi keluarga di Pekanbaru. Akhirnya, untuk mengukur efektivitas program secara klinis, diperlukan pemantauan antropometri berkala selama enam bulan oleh peneliti selanjutnya guna melihat dampak nyata perubahan pola makan ini terhadap status gizi dan pertumbuhan anak di masa *golden age*.

Pihak Sekolah (TK Melati Indah): Disarankan untuk mengintegrasikan kurikulum "Pendidikan Gizi" secara sederhana dalam kegiatan belajar mengajar, serta mewajibkan pemeriksaan rutin bekal siswa oleh guru kelas setiap pagi, Adapun untuk wali Murid: Diharapkan tetap menjaga konsistensi dalam

penyajian menu gizi seimbang dan terus bereksperimen dengan bahan pangan lokal agar anak tidak merasa bosan dengan menu yang sehat, kemudian Pemerintah/Dinas Terkait: Perlu adanya dukungan lebih luas dalam bentuk kampanye pangan lokal yang menyasar sekolah-sekolah di tingkat dasar untuk memperkuat ketahanan gizi keluarga di Pekanbaru, lalu Peneliti/Pengabdian Selanjutnya: Disarankan untuk melakukan pemantauan antropometri (berat badan dan tinggi badan) secara berkala selama 6 bulan untuk melihat dampak nyata perubahan pola makan terhadap status gizi anak secara klinis.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ayun, Q., et al. (2022). Pengaruh Demonstrasi Masak terhadap Keterampilan Ibu dalam Menyajikan Menu Gizi Seimbang. *Jurnal Gizi dan Kuliner*, 3(1).
- Hasanah, U. (2019). Pengaruh Stimulasi Psikososial dan Asupan Gizi terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1).
- Kemendes RI. (2018). *Panduan Isi Piringku: Sekali Makan untuk Anak Usia 4-6 Tahun*. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.
- Mulyani, S., et al. (2022). Analisis Faktor Risiko Obesitas pada Anak Prasekolah di Lingkungan Perkotaan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2).
- Naimah, et al. (2022). Media Sosial sebagai Sarana Pendampingan Gizi bagi Orang Tua di Masa Transisi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4).
- Putri, A., & Nugroho, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Bekal Sekolah dengan Konsentrasi Belajar Siswa. *Journal of Nutrition College*, 9(3).
- Sari, R., et al. (2023). Potensi Ikan Patin Lokal sebagai Sumber Omega-3 untuk Pencegahan Stunting dan Peningkatan Kecerdasan. *Jurnal Teknologi Pangan*, 7(1).
- Setyawati, V. A. V., et al. (2020). Audit Visual Bekal Sekolah: Analisis Kepatuhan Gizi Seimbang pada Anak Prasekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2).
- Siregar, D., & Gultom, R. (2021). Pola Asuh Makan dan Literasi Gizi Orang Tua terhadap Status Gizi Anak. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(2).
- Wulandari, H., & Fitri, A. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2).