Peran Guru dalam Mengedukasi Anak Tentang Pentingnya Gizi Seimbang di RA Raudlatul Hasan

Elisa Zekaria[1]✉, Terza Travelancya[2], Ivone Hafidlatil Kiromi[3]
(1,2,3) Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Universitas Islam Zainul Hasan Genggong, Indonesia

✉ Corresponding Author:
[elisazekaria@gmail.com]

Abstrak

Guru sebagai figur sentral di lingkungan sekolah memiliki tanggung jawab strategis dalam mengedukasi anak tentang pentingnya asupan gizi yang tepat dan pola makan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran guru dalam memberikan edukasi gizi seimbang kepada anak-anak serta mengidentifikasi metode yang digunakan, tantangan yang dihadapi, dan upaya kolaborasi dengan orang tua dan pihak terkait dalam mendukung tercapainya pola makan sehat pada anak usia dini. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Data primer dikumpulkan melalui observasi langsung, wawancara mendalam dengan guru dan siswa, serta dokumentasi aktivitas pembelajaran di sekolah. Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih informan yang relevan, yaitu guru dan siswa di taman kanak-kanak yang menjadi lokasi penelitian. Analisis data dilakukan secara tematik untuk menggali pemahaman mendalam mengenai praktik edukasi gizi, peran guru sebagai model perilaku, serta interaksi guru dengan orang tua dan posyandu dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru tidak hanya menyampaikan materi teori tentang gizi seimbang, tetapi juga menerapkan berbagai strategi pembelajaran yang kreatif dan interaktif, seperti membentuk kreasi makanan bergizi, membiasakan pola hidup bersih dan sehat, serta mengajak anak berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Guru juga berperan sebagai model yang memberikan contoh langsung dalam mengonsumsi makanan bergizi, sehingga memotivasi anak untuk mengikuti kebiasaan tersebut.

Kata Kunci: *peran guru, edukasi gizi seimbang, anak usia dini, kebiasaan makan sehat, kolaborasi sekolah dan keluarga*

Abstract

Teachers as central figures in the school environment have a strategic responsibility in educating children about the importance of proper nutritional intake and healthy eating patterns. This study aims to examine the role of teachers in providing balanced nutrition education to children and identify the methods used, challenges faced, and collaborative efforts with parents and related parties in supporting the achievement of healthy eating patterns in early childhood. The research method used is qualitative with a descriptive approach. Primary data were collected through direct observation, in-depth interviews with teachers and students, and documentation of learning activities at school. Purposive sampling technique was used to select relevant informants, namely teachers and students in kindergartens that were the location of the study. Data analysis was carried out thematically to gain an in-depth understanding of nutrition education practices, the role of teachers as behavioral models, and teacher interactions with parents and integrated health posts in supporting the fulfillment of children's nutritional needs. The results of the study showed that teachers not only convey theoretical material about balanced nutrition, but also apply various creative and interactive learning strategies, such as creating nutritious food creations, getting used to a clean and healthy lifestyle, and inviting children to participate in physical activities. Teachers also act as models who provide direct examples of consuming nutritious food, thus motivating children to follow these habits.

Keyword: *role of teachers, balanced nutrition education, early childhood, healthy eating habits, school and family collaboration*

PENDAHULUAN

Masa keemasan atau golden age merupakan periode penting dalam perkembangan manusia. Pada masa ini, terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat serta mendasar yang akan memengaruhi kehidupan individu di masa depan. Anak-anak memiliki karakteristik dan dunianya sendiri yang sangat berbeda dengan orang dewasa. Mereka sangat aktif, dinamis, antusias, dan memiliki rasa ingin tahu yang besar terhadap apa yang mereka lihat dan dengar. Proses belajar mereka seolah-olah tidak pernah berhenti. (Rijkiyani, R. P., Syarifuddin, & Mauizdati, N. 2022)

Masa usia dini merupakan masa kritis dalam mengembangkan potensi anak, dan membutuhkan stimulasi yang tepat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Anak usia dini merupakan aset bangsa yang sangat berharga karena mereka akan menjadi generasi penerus di masa depan. Anak usia dini adalah anak yang berusia 0-6 tahun. Anak usia dini merupakan masa yang sangat penting bagi perkembangan potensi anak. Usia muda merupakan masa emas yang tidak akan terulang kembali, karena merupakan masa terpenting dalam pembentukan dasar-dasar kepribadian, kemampuan berpikir, keterampilan dan kemampuan. Keterampilan sosial, dan pada usia dini juga disebut sebagai masa pengemasan dimana pada masa ini ditandai dengan perkembangan jumlah dan fungsi sel-sel saraf otak anak, oleh karena itu masa pengemasan ini sangat penting bagi intelektual anak, emosional, dan perkembangan sosial. Kedepannya dengan memperhatikan dan menghargai keunikan masing-masing anak(Puspita Sari, R 2024)

Perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang seimbang, dan orang tua serta pendidik memiliki peran penting dalam memastikan bahwa anak mendapatkan nutrisi yang tepat untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Pemenuhan kebutuhan gizi merupakan faktor vital yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak balita, dan kekurangan nutrisi dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kecerdasan anak. Gangguan bahasa ekspresif pada anak dapat mempengaruhi kemampuan berbahasanya, sehingga penting untuk mendeteksi dan menangani gangguan ini sejak dini (Hasriani, H. (2023)

Perkembangan anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk asupan makanan bergizi. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memperhatikan kebutuhan gizi anak dan menyediakan makanan yang seimbang. Dengan demikian, anak dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal. Selain itu, orang tua juga harus memperhatikan kebutuhan vitamin dan mineral anak untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka (Zega, A., Aziza,2025).

Peran guru sangat penting dalam membantu anak-anak memahami pentingnya asupan gizi seimbang. Mereka dapat melakukan ini dengan memberikan pemahaman tentang makanan yang bergizi seimbang dan manfaatnya bagi tubuh. Selain itu, guru juga dapat menjelaskan dampak negatif yang dapat terjadi jika anak-anak tidak mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang. Dalam proses belajar, guru dapat memberikan contoh makanan yang bergizi seimbang dan mempraktikkan cara membuatnya. Mereka juga dapat bekerja sama dengan posyandu untuk mendapatkan vitamin atau suplemen penambah nafsu makan untuk anak-anak. Selain itu, guru juga dapat menjalin kerja sama dengan orang tua untuk membantu anak-anak memahami pentingnya makanan yang bergizi seimbang (Yulina, I., Miranda 2023)

Pendidikan di sekolah sangat penting untuk mengajarkan anak-anak tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Namun, banyak orang tua yang belum memahami konsep makanan sehat, sehingga anak-anak mereka terus mengonsumsi makanan yang tidak seimbang. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan orang tua untuk bekerja sama dalam mengajarkan anak-anak tentang pentingnya makanan sehat. Mengajarkan anak untuk menyukai makanan sehat memiliki dampak yang sangat positif pada perkembangan mereka. Meskipun beberapa lembaga fokus pada program-program yang mendukung pertumbuhan anak, orang tua juga harus berperan aktif dalam membantu anak-anak mereka mengembangkan kebiasaan makan yang sehat. Dengan demikian, anak-anak dapat mengembangkan kebiasaan makan yang sehat dan mendapa tkan nutrisi yang dibutuhkan untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal (Prasetyo, T. J. (2024)

Anak-anak memerlukan bimbingan dalam memahami pentingnya nutrisi yang baik untuk kesehatan tubuh mereka. Oleh karena itu, guru yang memiliki keahlian dalam perkembangan anak harus mengajarkan cara makan yang sehat agar anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal. Pengenalan nutrisi yang tepat sejak usia dini sangat penting, dan peran pendidik sangat krusial dalam mengenalkan pola makan sehat kepada anak. Kerja sama antara orang tua dan guru sangat

penting dalam memberikan layanan optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan anak,layanan tersebut dapat dilakukan dengan tepat apabila orang tua dan gurumemiliki pengetahuan dan pemahaman tentang layanan kesehatan gizi,stimulasi psikososial sesuai dengan tahapan perkembangan anak (Oktari, N. 2023).

Pendidikan kesehatan yang diterapkan bukan hanya untuk meningkatkan pertumbuhandan perkembangan saja, namun melihat bagaimana mekanisme dan cara mengoptimalkan potensi yang dimiliki oleh anak usia dini.Kesehatan merupakan salah satu faktor utama dan sangat pentingdalam perkembangan anak. Ketika kondisi kesehatan anak kurang sehat, akanberdampak pada berbagai hal yang berkaitan dengan perkembangnya danterhadap berbagai aktivitas yang akan dilakukannya. Hal utama untuk menjagakondisi kesehatan anak adalah dengan memerhatikan gizi yang terkandungdalam makanan yang dikonsumsi. Status gizi yang baik merupakan salah satufaktor penentu keberhasilan anak dalam belajar. Nutrisi buruk di awal tahuntahun pertama usia anak dapat mengakibatkan lemahnya fokus, memori, dankemampuan anak (Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan 2025)

Gizi penting untuk anak usia dini karena gizi meningkatkan pertumbuhandan perkembangan, kesehatan serta kesejahteraan anak-anak di masa yangakan datang. Tingkat usia dini adalah masa yang mudah untuk menerapkangizi yang baik. Gizi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktiksehari-hari gizi anak usia dini. Gizi atau nutrisi merupakan komponen yang harus ada dan keberadaannya sangat diperlukan oleh tubuh terutama dalamproses tumbuh kembang fisik, sistem saraf dan otak, serta tingkatintelektualitas dan kecerdasan manusia. Pemenuhan kebutuhan gizi (nutrien) merupakan faktor utama untuk mencapai hasil tumbuh kembang agar sesuaidengan potensial genetic (Puspita, A. L., Sukamto, E 2025).

Gizi berkaitan erat dengan makanan, makanan yang dimakan setiap hari harus terdapat suplemen yang seimbang yang berfungsi untuk kerja normal tubuh. Di sisi lain, apabila dalam memilih mekanan tidak terdapat suplemen yang simbang tubuh akan mengalami kekurangan peningkatan zat gizi esensial. Zat gizi esensial adalah zat gizi yang didapatkan dari makanan. Makanan yang diamakan anak-anak setiap hari berpengaruh terhadap tumbuh dan kembang pada masa kelangsungan hidup anak pada usia selanjutnya dan mempengaruhi pada gizi kesehatan anak. Pertumbuhan adalah setiap perubahan tubuh yangdihubungkan dengan bertambahnya ukuran-ukuran tubuh secara fisik danstruktural. Sedangkan perkembangan adalah bertambahnya kemampuandalam struktur dan fungsi tubuh anak yang lebih komplek (Kusuma, D. A., & Putri, R. A. 2025

Pendidikan gizi tidak hanya berlaku untuk anak usia dini, alasan utama pendidikan gizi untuk ranah usia dini adalah agar mereka mengetahui tentang makanan bergizi dan diimbangi dengan berbagai jenis makanan, keluarga yang menggarisbawahi makan sumber makanan bergizi, padat, bergizi dan disesuaikan, Ketika ada keluarga yang tidak peduli dengan anak-anak mereka sama sekali makanan bergizi, karena yang menarik, anak-anak kenyang atau berkecukupan (Sari, R. P., Syamsudin, M. A., & Yudha, F. 2024).

Konsumsi makanan sangat mempengaruhi terhadap status gizi seseorang terutama anak . Status gizi yang baik dan optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang diperlukan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Perkembangan otak anak sangat mempengaruhi dan menentukan bagi perkembangan aspek-aspek lainnya (Sari, R. P., Syamsudin, M. , F.2024).

Berdasarkan hasil observasi pada bulan Desember tahun 2024 yang dilakukan di RA RAUDLATUL HASAN Condong banyak anak-anak lebih menyukai makanan junkfood dan instan, sehingga membuat orang tua kesulitan memperkenalkan makanan sehat. Peneliti ingin mengetahui bagaimana guru dapat meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak usia dini, sehingga peneliti melakukan penelitian tentang peran guru dalam mengedukasi anak tentang pentingnya gizi seimbang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatifdengan pendekatan deskriptif digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilaukan

secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisas. Penlitian ini dilakukan dengan secara natural melakukan wawancara secara langsung kepada objek yang dituju dan mengumpulkan data secara ilmiah sesuai dengan yang di lapangan untuk meningkatan gizi seimbang terhadap anak (Sugiyono, 2018).

Teknik pengambilan sampel pada peneliti ini menggunakan purposive sampling.Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu.Data Primer yang diperoleh langsung dari sumbernya, diamati dan dicatat untuk pertama kalinya. Data primer yang diperoleh oleh peneliti adalah guru dan siswa RA Raudlatul Hasan Condong. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari wawancara yang dilakukan dengan guru, siswa dan dokumen-dokumen yang menjadi pendukung dalam penelitian seperti sumber buku referensi lainnya yang selalu berkaitan dengan pertanyaan-pertanyan yang ada di objek penelitian. Data Sekunder pada penelitian ini wawancara terhadap kepala sekolah dan guru sebaya (Kumara, A. R. 2022)

Teknik Wawancara pada penelitian ini peneliti menggunakan wawancara tersturktur. Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti atau pengumpulan data telah mengetahui dengan pasti informan apa yang akan diperolah. Oleh karena itu dalam melakukan wawancara, pengumpul data telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya pun telah disiapkan. Pengumpul data juga menggunakan alat bantu seperti, buku catatan, dan alat perekam dengan meggunakan handphone. Wawancara dengan Kepala Sekolah, Guru dan Wali Murid. Teknik Dokumentasi dalam penelitian ini berupa foto-foto, rekaman dan video tentang tentang Peran Guru dalam Mengedukasi Anak Tentang Pentingnya Gizi Seimbang di RA Raudlatul Hasan Condong, Kecamatan Gading, Kabupaten Probolinggo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Guru dalam Mengedukasi Anak tentang Pentingnya Gizi Seimbang di RA Raudlatul Hasan Condong

Guru memiliki peran penting dalam membimbing, memotivasi, serta mengawasi peserta didik agar mematuhi norma, nilai, dan aturan yang berlaku di lingkungan sekitarnya. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Risky, diketahui bahwa guru di RA Raudlatul Hasan Condong melaksanakan peran edukatifnya dalam konteks gizi seimbang dengan berbagai pendekatan. Sebelum memberikan makanan tambahan kepada anak-anak, guru terlebih dahulu memberikan penjelasan mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi. Anak-anak diajak memahami manfaat dari makanan sehat bagi tubuh serta potensi risiko jika mereka mengabaikan asupan gizi. Setelah penyampaian materi, barulah guru membagikan makanan tambahan, seperti bubur kacang hijau dan makanan bergizi lain yang diolah secara kreatif oleh masing-masing guru. Selain itu, guru bekerja sama dengan pihak posyandu untuk memperoleh suplemen atau vitamin penambah nafsu makan yang dapat mendukung kesehatan anak. Kemitraan dengan orang tua juga dijalin untuk menyukseskan program ini, di mana guru mendorong wali murid agar menyediakan makanan bergizi di rumah. Dari wawancara dengan Ibu Nur Ima, diketahui bahwa guru juga berperan dalam menanamkan pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan kepada anak-anak. Lingkungan yang bersih diyakini dapat menunjang kesehatan tubuh. Guru juga memberikan arahan agar peserta didik tidak sembarangan membeli jajanan dan memotivasi mereka untuk membawa bekal dari rumah, karena makanan buatan sendiri lebih terjamin kebersihannya dan kandungan gizinya.

Faktor Internal dan Eksternal yang Dihadapi Guru

Guru menghadapi berbagai tantangan dalam upaya mengedukasi anak mengenai pentingnya gizi seimbang, yang dapat dikategorikan ke dalam faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kesulitan makan pada anak. Beberapa anak menunjukkan sikap memilih-milih makanan atau menolak makanan tertentu. Hal ini seringkali disebabkan oleh kebiasaan konsumsi yang monoton atau rasa bosan terhadap jenis makanan yang sama. Kurangnya variasi makanan berdampak pada pemenuhan gizi yang tidak optimal. Anak-anak juga lebih tertarik mengonsumsi makanan ringan ketika bermain

bersama teman, yang menyebabkan mereka merasa kenyang dan menolak makan saat waktu makan tiba. Selain itu, gangguan kesehatan seperti infeksi juga menjadi hambatan. Anak yang sedang sakit biasanya mengalami penurunan nafsu makan, bahkan kehilangan nutrisi akibat gejala seperti muntah atau diare. Jika kondisi ini dibiarkan, anak berisiko mengalami penurunan berat badan dan status gizi yang semula baik bisa menurun menjadi kurang atau bahkan gizi buruk.

Faktor eksternal yang dihadapi guru adalah keterbatasan dana lembaga. Minimnya anggaran membuat program pemberian makanan tambahan sulit terlaksana secara optimal. Padahal, dengan ketersediaan dana yang memadai, program-program edukasi gizi di sekolah dapat berjalan lebih efektif dan berkelanjutan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tantangan guru dalam mengedukasi anak tentang pentingnya gizi seimbang meliputi dua faktor utama: faktor internal, seperti anak yang sulit makan dan mengalami gangguan kesehatan; serta faktor eksternal, yaitu keterbatasan anggaran sekolah dan keterbatasan waktu untuk melaksanakan program gizi secara rutin.

Pembahasan

Pendidikan gizi pada anak usia dini merupakan aspek krusial dalam membentuk kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan. Penelitian ini menunjukkan bahwa peran guru sangat signifikan dalam mengedukasi anak mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi. Hal ini sejalan dengan temuan dari Choirul Anna Nur Afifah (2022) yang menyatakan bahwa penggunaan media edukatif seperti video animasi dan tebak gambar efektif dalam meningkatkan konsumsi buah dan sayuran pada anak prasekolah.

Lebih lanjut, studi oleh Dwi Nur Adhani (2023) menekankan pentingnya peran guru PAUD dalam memberikan edukasi gizi dan menciptakan kebiasaan makan sehat melalui pendekatan komunikasi yang melibatkan orang tua. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa faktor sosial ekonomi keluarga memengaruhi pola makan anak, sehingga kolaborasi antara guru dan orang tua menjadi kunci dalam memastikan pemenuhan gizi yang optimal. Dalam konteks media pembelajaran, penelitian oleh Choirul Anna Nur Afifah (2022) menunjukkan bahwa penggunaan media kreatif seperti video animasi dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku makanan pada anak. Hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian lain yang menyatakan bahwa pendidikan gizi melalui media kreatif maupun konvensional dapat meningkatkan pemahaman anak tentang pentingnya makanan sehat.

Selain itu, pendekatan holistik dalam penyelenggaraan layanan kesehatan dan gizi di PAUD juga terbukti efektif. Penelitian oleh Choirul Anna Nur Afifah (2022) menunjukkan bahwa penerapan layanan kesehatan dan gizi dalam penyelenggaraan PAUD holistik integratif dapat meminimalisir permasalahan kesehatan dan gizi yang biasa terjadi pada anak, sehingga tingkat kesakitan anak dapat berkurang. Namun, tantangan tetap ada, terutama dalam menghadapi anak-anak dengan perilaku picky eater. Penelitian oleh Choirul Anna Nur Afifah (2022) menunjukkan bahwa guru memegang peranan penting dalam mengenali dan menangani picky eater anak melalui pendekatan yang melibatkan komunikasi dengan orang tua dan strategi negosiasi dengan anak.

Peran guru dalam edukasi gizi anak usia dini tidak hanya terbatas pada penyampaian informasi, tetapi juga mencakup pembentukan kebiasaan makan sehat melalui pendekatan kreatif dan kolaboratif. Penelitian oleh Choirul Anna Nur Afifah (2022) menunjukkan bahwa penggunaan media edukatif seperti video animasi dan tebak gambar efektif dalam meningkatkan konsumsi buah dan sayuran pada anak prasekolah. Hal ini sejalan dengan temuan Dwi Nur Adhani (2023) yang menekankan pentingnya peran guru PAUD dalam memberikan edukasi gizi dan menciptakan kebiasaan makan sehat melalui pendekatan komunikasi yang melibatkan orang tua.

Studi oleh Kholisatul Nurjanah (2017) mengenai pelaksanaan program parenting di PAUD Terpadu Yayasan Putra Putri Godean menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam program edukasi gizi sangat penting. Program terencana seperti pojok gizi dan kelas parenting, serta program insidental seperti konsultasi orang tua dan kunjungan rumah, dapat meningkatkan pemahaman orang tua tentang pentingnya gizi seimbang bagi anak. Selain itu, penelitian oleh Leni Apriani dan Novri

Gazali (2018) mengenai pelaksanaan Trias UKS di sekolah dasar menunjukkan bahwa aspek pendidikan atau penyuluhan di sekolah masih kurang baik. Hal ini mengindikasikan perlunya peningkatan peran guru dalam memberikan edukasi gizi yang efektif di lingkungan sekolah.

Penggunaan media pembelajaran yang inovatif juga berkontribusi dalam edukasi gizi. Penelitian oleh Choirul Anna Nur Afifah (2022) menunjukkan bahwa media kartu edukasi gizi dapat menstimulasi indera penglihatan anak, sehingga meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya makanan sehat. Demikian pula, perancangan board game pengenalan gizi seimbang oleh Choirul Anna Nur Afifah (2022) dapat melibatkan siswa dalam proses pengalaman dan sekaligus menghayati tantangan dalam memilih makanan sehat. Dalam konteks pengembangan profesionalisme guru, studi oleh Diah Rina Miftakhi dan Hengki Pramusinto (2023) menunjukkan bahwa pelatihan berjenjang dapat meningkatkan kemampuan mengajar guru PAUD, termasuk dalam hal edukasi gizi. Pelatihan ini memberikan kesempatan bagi guru untuk memperdalam pengetahuan dan keterampilan mereka dalam menyampaikan materi gizi kepada anak usia dini.

Secara keseluruhan, temuan-temuan ini menegaskan bahwa peran guru dalam edukasi gizi anak usia dini sangat vital dan harus didukung oleh pendekatan yang kreatif, kolaboratif, dan holistik. Integrasi antara pendidikan gizi, keterlibatan orang tua, dan penggunaan media pembelajaran yang inovatif dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan kebiasaan makan sehat pada anak sejak dini.

Gambar 1. Kegiatan Pembelajaran Edukasi Gizi Anak

KESIMPULAN

Peran guru dalam mengedukasi anak usia dini mengenai pentingnya gizi seimbang terbukti memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan pemahaman dan perilaku anak dalam memilih makanan sehat. Guru tidak hanya bertindak sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai teladan dan fasilitator yang membentuk kebiasaan makan sehat melalui pendekatan yang kreatif, interaktif, dan konsisten. Dengan memberikan pemahaman yang sesuai usia anak, melibatkan mereka dalam aktivitas menyenangkan seperti membuat kreasi makanan bergizi, serta bekerja sama dengan posyandu dan orang tua, guru mampu menanamkan nilai-nilai gizi sejak dini.

Namun, dalam pelaksanaannya, guru menghadapi berbagai tantangan baik internal seperti kebiasaan anak yang pilih-pilih makanan dan gangguan kesehatan, maupun eksternal seperti keterbatasan anggaran dan waktu. Tantangan ini memerlukan pendekatan yang fleksibel, dukungan lintas sektor, serta keterlibatan aktif orang tua agar proses edukasi gizi berjalan efektif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi yang dilakukan oleh guru pada anak usia dini di RA Raudlatul Hasan Condong merupakan langkah strategis dalam membangun fondasi

kesehatan anak. Kolaborasi yang baik antara guru, orang tua, dan lembaga layanan kesehatan sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung terbentuknya kebiasaan makan sehat dan berkelanjutan. Ke depan, diperlukan pelatihan berkelanjutan bagi guru serta dukungan kebijakan yang mendorong integrasi program gizi dalam kurikulum pendidikan anak usia dini.menciptakan generasi yang sehat dan cerdas.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, O., Riswan, & Yunitasari. (2025). Pentingnya gizi seimbang pada anak prasekolah untuk mendukung pertumbuhan fisik dan psikis. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat*, *8*(1), 293-302.

Amelia, L. P., Sukamto, E., & Utami, R. P. (2023). Hubungan perilaku picky eater dan aktivitas fisik dengan status gizi anak usia dini. *Indonesian Journal of Early Childhood*, *7*(1).

Andiani, K., Hartaningrum, S., & Wahyuningtyas, D. (2024). Kebutuhan gizi remaja dan pengaruhnya terhadap pertumbuhan fisik. *Sriwijaya Journal of Sport*, *12*(1).

Dewi, N. K., & Sari, D. P. (2023). Peningkatan pengetahuan ibu dan guru terkait gizi seimbang melalui edukasi dan advokasi di sekolah Al-Hunafa Kota Bandung. *Jurnal Proactive*, *4*(1).

Fahimah, H. (2021). Peningkatan Kemampuan Pemecahan Masalah Anak Usia Dini pada Masa Golden Age. *PEDIAMU*.

Hanani, R., Badrah, S., & Noviasty, R. (2021). Pola makan, aktivitas fisik, dan genetik mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Kesehatan Metro*.

Hasriani, H., Gurning, J., & Nasution, A. (2023). Mengenalkan pentingnya makanan gizi seimbang untuk pertumbuhan anak usia 5-6 tahun di KB Kenanga Desa Jagan. *Jurnal Nusantara Berbakti*, *3*(1), 128-135.

Human Tendencies pada Anak Usia 0-6 Tahun dengan Metode Montessori: Studi Literatur. (2024). *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*.

Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran guru dan orang tua dalam pembiasaan makan makanan sehat gizi seimbang pada anak kelompok B3 TK ABA 4 Mangli, Kaliwates Kabupaten Jember. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *7*(1).

Julinda, J., & Diana, D. (2024). Penggunaan media miniatur terhadap aktivitas belajar pada anak usia 5-6 tahun di taman kanak-kanak Islam Bina Empat Lima Pontianak. *Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *8*(2), 167-175.

Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan. (2025). *Pemerintah Siapkan Strategi Baru PAUD I 2025-2029*. Kemenko PMK.

Kumara, A. R. (2022). Purposive sampling disebut juga sebagai judgmental sampling yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan judgment (penilaian) dari peneliti mengenai anggota. *eprints UAD*.

Kusuma, D. A., & Putri, R. A. (2025). Literasi kesehatan dan gizi anak usia dini dalam sebuah kajian holistik integratif. *Indonesian Journal of Early Childhood*, *7*(1).

Lailatuz Zahro. (2023). Peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi melalui kegiatan membawa bekal sehat di PAUD Isroqiyah Karanggedang Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga. *Repository UIN Saizu*.

Loeziana, U. (2017). The Golden Age: Masa Efektif Merancang Kualitas Anak. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, *1*(2).

Manggali, S. (2023). Gizi seimbang wujud mencapai generasi emas berkarakter dan berbudaya. *Jurnal Manggali*, *3*(1), 181-189.

Nurhidayah, I., & Sari, D. P. (2024). Edukasi makanan sehat untuk mencegah gizi kurang pada anak sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *8*(2).

Oktari, N. (2023). Peran guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu. *Repository UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu*.

Oktari, N. (2023). Peran orang tua dan guru dalam mendorong pola makan sehat pada anak usia dini. *Prosiding SINAU: Seminar Nasional Pendidikan Islam Anak Usia Dini*.

Poltekkes Malang. (2020). *Purposive sampling merupakan teknik pengambilan data dengan menentukan sampel yang sudah dipertimbangkan (Sugiyono, 2015)*. Perpustakaan Poltekkes Malang.

Prasetyo, T. J. (2024). Upaya promotif untuk meningkatkan status gizi siswa sekolah dasar melalui pendidikan sarapan sehat kepada siswa dan guru. *Jurnal Pengabdian Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, *2*(1), 89-97.

Puspita Sari, R., Syamsudin, M. A., & Yudha, F. (2024). Pengembangan permainan dakon lompat (dakopat) untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia 4-5 tahun. *Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *8*(2), 159-166.

Puspita, A. L., Sukamto, E., & Utami, R. P. (2025). Riwayat status gizi dan kemampuan kognitif pada anak usia pra sekolah. *Jurnal IBNUSINA*, *10*(1).

Putri, D. A., & Sari, N. (2023). Peran guru dalam pembentukan perilaku makan sehat anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Anak*, *9*(1), 51-58.

Rahmawati, I., & Nurhidayati, N. (2024). Mengenalkan pentingnya makanan gizi seimbang untuk pertumbuhan anak usia 5-6 tahun di KB Kenanga Desa Jagan. *Jurnal Nusantara Berbakti*, *3*(1), 126-137.