

PENDAMPINGAN PEMBUATAN BEKAL SEHAT BALITA CERIA YANG MENARIK DAN BERGIZI DI POSYANDU ADE IRMA SURYANI

Sri Mulyani^{1*}, Yolahumaroh², Muharni³, Alkausyari Aziz⁴, Dewi Rahayu⁵,
Nur Kholis⁶, Falinda Oktariani⁷, Fadhilah Salwa⁸, Rifa Sakina⁹, Lucky Alda Reandini¹⁰,
Febby Setya Ningsih¹¹, Aulya Faizah¹²
¹⁻¹² Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia

*Email: srimumlyani@pkr.ac.id

Received: 07/07/2025	Revised: 26/08/2025	Aproved: 28/08/2025
--------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

Abstrak

Gizi seimbang bagi anak usia prasekolah sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, konsentrasi, dan sistem kekebalan tubuh mereka. Namun, banyak anak masih belum mendapatkan bekal sehat karena keterbatasan pengetahuan orang tua, kendala waktu, serta rendahnya minat anak untuk membawa makanan dari rumah. Pada saat yang sama, tingginya konsumsi jajanan tidak sehat di sekolah berdampak negatif terhadap kesehatan dan kemampuan belajar mereka. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan orang tua, wali, guru, serta pengasuh dalam menyediakan bekal sehat, bergizi, aman, dan menarik bagi anak usia sekolah. Program ini dirancang sebagai kegiatan edukatif sekaligus praktis untuk mendorong perubahan perilaku positif dalam penyediaan makanan, dengan memperkenalkan konsep-konsep utama seperti gizi seimbang (30%), keamanan pangan (20%), dan pentingnya membiasakan pola makan sehat sejak dini (20%). Peserta juga mendapatkan edukasi mengenai pemilihan bahan makanan yang aman dan bergizi (15%) serta diberikan contoh menu bekal yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan gizi anak (15%). Kegiatan meliputi ceramah singkat, kuis interaktif, sesi tanya jawab, dan demonstrasi memasak sebagai media visual langsung untuk mendukung proses pembelajaran. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat yang signifikan, dengan jawaban benar meningkat dari 61% pada pre-test menjadi 83% pada post-test. Peserta juga menunjukkan kreativitas dalam penyajian makanan saat demonstrasi memasak, yang tercermin dari antusiasme mereka dalam berpartisipasi. Inisiatif ini dapat menjadi model bagi layanan kesehatan primer seperti puskesmas dan posyandu untuk lebih sering menyelenggarakan program edukasi guna meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktis masyarakat dalam gizi anak.

Kata Kunci: *Bekal, Gizi, Balita, Pemahaman, Keterampilan.*



Abstract

Balanced nutrition for preschool-aged children is essential for supporting their growth, concentration, and immune system. However, many children still do not receive healthy packed meals due to a lack of parental knowledge, time constraints, and children's low interest in bringing food from home. At the same time, the high consumption of unhealthy snacks at school has a negative impact on their health and learning ability. This community service program aimed to improve the understanding, knowledge, and skills of parents, guardians, teachers, and caregivers in providing healthy, nutritious, safe, and appealing packed meals for school-aged children. The program was designed as an educational and practical initiative to encourage positive behavioral changes in food provision by introducing key concepts including balanced nutrition (30%), food safety (20%), and the importance of developing healthy eating habits from an early age (20%). Participants also received education on selecting safe and wholesome ingredients (15%) and were provided with examples of packed meal menus that are attractive and nutritionally appropriate for children (15%). The activities included short lectures, interactive quizzes, Q&A sessions, and cooking demonstrations as direct visual aids to support the learning process. The results showed a significant increase in community knowledge, with correct answers rising from 61% in the pre-test to 83% in the post-test. Participants also demonstrated creativity in food preparation during the cooking demonstration, as reflected in their enthusiastic engagement. This initiative can serve as a model for primary healthcare services such as puskesmas and posyandu to conduct more frequent educational outreach programs aimed at enhancing community knowledge and practical skills in child nutrition.

Keywords: Lunchbox; Nutrition; Toddler; Understanding; Skills

A. Pendahuluan

Pemenuhan gizi yang seimbang pada anak usia sekolah merupakan faktor fundamental dalam mendukung tumbuh kembang optimal, meningkatkan konsentrasi belajar, serta memperkuat daya tahan tubuh. Pada usia sekolah, anak berada dalam fase pertumbuhan yang pesat, baik secara fisik, kognitif, maupun sosial. Oleh karena itu, kebutuhan gizi mereka menjadi lebih kompleks dan harus dipenuhi secara cermat dan konsisten. Asupan gizi yang cukup dan seimbang terbukti secara signifikan memengaruhi perkembangan fisik dan mental anak sejak usia dini. Anak yang mendapatkan asupan gizi yang baik cenderung memiliki performa akademik yang lebih baik, kemampuan konsentrasi yang tinggi, serta daya tahan tubuh yang kuat. Sebaliknya, anak yang mengalami kekurangan gizi berisiko mengalami keterlambatan pertumbuhan, penurunan konsentrasi, hingga mudah terserang penyakit, yang semuanya berdampak pada prestasi belajar dan aktivitas sosial mereka di sekolah (Nasution et al., 2024).

Namun realita di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak anak sekolah yang tidak mendapatkan bekal makanan yang sehat dan bergizi saat berada di sekolah. Masalah ini tidak semata-mata terjadi karena keterbatasan ekonomi, tetapi lebih sering disebabkan oleh minimnya pengetahuan orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang, keterbatasan waktu untuk menyiapkan bekal yang bervariasi dan menarik, serta rendahnya minat anak terhadap makanan rumahan. Dalam banyak kasus, orang tua memilih untuk memberikan uang jajan sebagai solusi praktis, tanpa memperhatikan kualitas jajanan yang dikonsumsi anak (Nasution et al., 2024).

Budaya konsumsi jajanan di lingkungan sekolah memang sudah melekat kuat dalam kehidupan anak-anak. Di sisi lain, jajanan yang dijual di sekitar sekolah sering kali tidak

memenuhi standar kesehatan dan gizi. Banyak makanan tersebut mengandung bahan tambahan pangan seperti pewarna buatan, pengawet, pemanis buatan, serta kadar gula dan garam yang tinggi. Konsumsi jangka panjang terhadap makanan semacam ini dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas, gangguan pencernaan, dan bahkan penurunan fungsi kognitif. Anak yang terlalu sering mengonsumsi jajanan tidak sehat juga cenderung mengalami penurunan konsentrasi belajar dan lebih rentan terhadap penyakit infeksi karena imunitas tubuh yang lemah.

Melihat permasalahan tersebut, Dosen Jurusan Gizi bersama Divisi P3 dari Himpunan Mahasiswa Jurusan Gizi (HIMAZI) Poltekkes Kemenkes Riau mengambil inisiatif untuk menyelenggarakan kegiatan edukatif dan aplikatif yang bertujuan meningkatkan kesadaran serta pengetahuan masyarakat, khususnya para orang tua dan anak-anak, mengenai pentingnya bekal sehat dan bergizi. Kegiatan ini berjudul “Bekal Sehat, Balita Ceria: Kreasi Menu Bekal Sekolah/Rumah yang Menarik dan Bergizi” dan dirancang sebagai wadah untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang serta memberikan contoh nyata bagaimana menyusun menu bekal yang sehat, praktis, dan menarik bagi anak-anak (Charnley et al., 2021).

Melalui kegiatan ini, diharapkan akan tercipta perubahan positif dalam kebiasaan makan anak, meningkatnya peran serta orang tua dalam menyiapkan bekal sehat, serta tumbuhnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya membangun kebiasaan makan sehat sejak dini. Kegiatan ini tidak hanya menyoroti aspek teoritis tentang gizi, tetapi juga mengajak peserta untuk terlibat aktif dalam demonstrasi pembuatan bekal, diskusi interaktif bersama ahli gizi, serta konsultasi terkait menu harian anak yang sesuai dengan kebutuhan gizinya. Peserta, terutama para ibu dan wali murid, diberikan inspirasi dan motivasi bahwa menyusun bekal sehat tidak selalu sulit, mahal, atau memakan waktu lama tetapi yang penting adalah pemahaman dasar tentang kandungan gizi dan kreativitas dalam penyajian bekal tersebut (Charnley et al., 2021).

Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan orang tua dan anak mengenai pentingnya gizi seimbang dalam bekal makanan anak sekolah, mendorong perubahan perilaku makan anak melalui penyediaan bekal sehat dari rumah, serta meningkatkan peran aktif orang tua dalam mendukung kesehatan dan pendidikan anak. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk menurunkan ketergantungan anak terhadap jajanan tidak sehat yang banyak dijual di sekitar sekolah, dan menumbuhkan kesadaran kolektif di lingkungan masyarakat tentang pentingnya membentuk pola makan sehat sejak dini.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, tim penyelenggara merumuskan beberapa permasalahan yang menjadi dasar dari intervensi yang dilakukan. Pertama, mengapa kebiasaan membawa bekal sehat masih rendah di kalangan anak-anak sekolah? Kedua, sejauh mana kurangnya pengetahuan orang tua berpengaruh terhadap pemenuhan gizi anak selama di sekolah? Ketiga, bagaimana dampak dari konsumsi jajanan tidak sehat terhadap kesehatan dan kemampuan belajar anak? Keempat, strategi edukasi seperti apa yang paling efektif untuk meningkatkan kesadaran orang tua dan anak tentang pentingnya

bekal bergizi? Dan kelima, bentuk intervensi aplikatif apa yang dapat mendorong perubahan perilaku dalam penyediaan bekal sehat di rumah?

Rumusan masalah ini menjadi pijakan penting dalam merancang materi, metode, serta evaluasi kegiatan agar hasil yang dicapai benar-benar sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Pendekatan yang dilakukan bersifat partisipatif, di mana masyarakat tidak hanya menjadi objek, tetapi juga subjek dalam upaya perubahan perilaku ini.

Harapannya, kegiatan “Bekal Sehat, Balita Ceria: Kreasi Menu Bekal Sekolah/Rumah Yang Menarik dan Bergizi di Posyandu Ade Irma Suryani” tidak berhenti pada tahap edukasi sesaat, tetapi menjadi awal dari perubahan kebiasaan yang lebih luas. Ketika orang tua mulai menyadari pentingnya gizi dan menyediakan bekal yang menarik, dan ketika anak-anak mulai terbiasa dengan makanan sehat dari rumah, maka perubahan ini akan membentuk pola hidup sehat yang berkelanjutan. Dalam jangka panjang, diharapkan pula bahwa angka kejadian gangguan kesehatan akibat gizi buruk atau konsumsi makanan tidak sehat di kalangan anak sekolah dapat menurun, sementara prestasi akademik dan kualitas hidup anak meningkat.

Dengan demikian, kegiatan ini merupakan langkah konkret dan strategis dalam membangun generasi masa depan yang lebih sehat, cerdas, dan berdaya saing tinggi. Kepedulian terhadap bekal anak bukanlah hal sepele, melainkan bagian dari investasi jangka panjang untuk menciptakan masyarakat yang sehat secara fisik dan mental. Melalui kolaborasi antara akademisi, mahasiswa, dan masyarakat, perubahan yang nyata dan berdampak dapat diwujudkan.

B. Metode

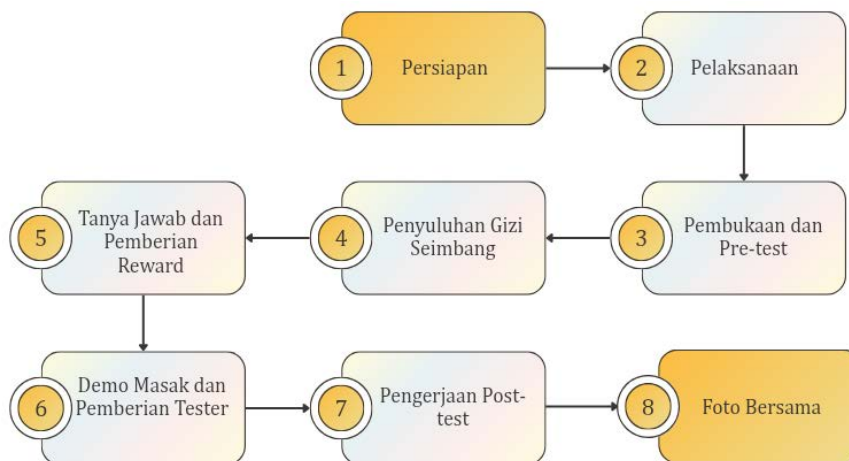
Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan metode penyuluhan singkat, kuis interaktif, sesi tanya jawab, dan demonstrasi memasak sebagai bentuk visualisasi langsung dari materi yang disampaikan. Adapun beberapa materi yang disampaikan antara lain: Pentingnya gizi seimbang untuk balita dan Kreasi menu bekal sekolah/rumah yang menarik dan bergizi. Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan satu bahasa yaitu Bahasa Indonesia.

Pemilihan subjek dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini didasarkan pada kebutuhan akan peningkatan pengetahuan dan keterampilan orang tua, wali murid, guru, serta pengasuh anak usia dini dalam menyediakan bekal makan yang sehat dan bergizi. Target kegiatan ini difokuskan pada masyarakat di sekitar Posyandu Ade Irma Suryani, yang berlokasi di wilayah dengan jumlah balita cukup tinggi dan aktivitas posyandu yang rutin berjalan.

Posyandu Ade Irma Suryani dipilih karena merupakan salah satu posyandu aktif yang memiliki cakupan pelayanan kepada balita secara berkala, namun masih menghadapi berbagai tantangan dalam praktik pemberian makan kepada anak, termasuk dalam hal pemberian bekal makan saat anak mulai memasuki usia sekolah atau mengikuti kegiatan belajar di rumah atau PAUD. Berdasarkan observasi awal dan koordinasi dengan kader posyandu setempat, ditemukan bahwa sebagian besar orang tua belum mendapatkan

edukasi khusus tentang pentingnya gizi seimbang, keamanan pangan, serta bagaimana mengemas bekal yang menarik bagi anak-anak.

Dengan mempertimbangkan hal tersebut, kegiatan pengabdian ini dirancang untuk menjangkau kelompok sasaran yang benar-benar membutuhkan intervensi edukatif secara langsung. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga mendorong praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam penyediaan bekal sehat untuk anak balita yang mulai beraktivitas di luar rumah.



Gambar 1. Diagram Proses Perencanaan dan Strategi/metode Pengabdian.

C. Hasil dan Pembahasan

Penyuluhan Gizi

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul “Bekal Sehat Balita Ceria: Kreasi Menu Bekal Sekolah/Rumah yang Menarik dan Bergizi” dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua serta pengasuh balita mengenai pentingnya penyediaan bekal sehat yang bergizi dan menarik. Dalam kegiatan ini, penyuluhan diberikan secara interaktif menggunakan media infokus untuk menyampaikan materi secara visual dan mudah dipahami oleh peserta. Penyuluhan difokuskan pada cara membuat menu bekal yang tidak hanya memenuhi kebutuhan gizi anak, tetapi juga menarik secara tampilan sehingga meningkatkan nafsu makan balita.

Berdasarkan penelitian terbaru, penyuluhan gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat terkait pemenuhan kebutuhan gizi anak (Nasution et al., 2024). Dengan pengetahuan yang cukup, orang tua lebih mampu menyiapkan makanan bergizi yang sesuai dengan pertumbuhan dan kebutuhan balita, yang berdampak positif terhadap kesehatan, perkembangan kognitif, dan daya tahan tubuh anak. Penyuluhan juga membantu mengatasi hambatan umum seperti kurangnya variasi menu dan ketidaktahuan tentang bahan makanan sehat yang mudah didapat.

Pentingnya kegiatan ini terletak pada pencegahan masalah gizi buruk dan malnutrisi sejak dini, yang jika tidak ditangani dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak jangka panjang. Selain itu, pembiasaan makan sehat sejak balita dapat membentuk pola hidup sehat yang berkelanjutan.

Respon masyarakat terhadap kegiatan ini sangat positif. Para orang tua dan pengasuh antusias mengikuti sesi penyuluhan, aktif bertanya, dan berbagi pengalaman. Mereka mengaku mendapat inspirasi dan motivasi untuk mulai mengubah kebiasaan penyediaan bekal anak di rumah dan sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan dengan media visual seperti infokus dapat menjadi metode efektif untuk meningkatkan kesadaran gizi di masyarakat.



Gambar 2. Penyuluhan Gizi

Peningkatan pemahaman peserta juga terlihat dari hasil pre-test dan post-test yang diberikan, di mana dari 18 peserta, 61% mampu menjawab pre-test dengan benar, menunjukkan sebagian besar sudah memiliki pemahaman awal yang baik tentang gizi seimbang, meski masih ada yang belum paham. Setelah penyuluhan, persentase peserta yang menjawab post-test dengan benar meningkat menjadi 83%, membuktikan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan dan keberhasilan kegiatan dalam menyampaikan materi secara efektif. Hal ini mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh peserta. Menurut Nasution et al. (2024), pemahaman gizi yang baik pada orang tua merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

Sesi Tanya Jawab

Dalam sesi tanya jawab kegiatan pengabdian masyarakat bertema “Bekal Sehat Balita Ceria: Kreasi Menu Bekal Sekolah/Rumah yang Menarik dan Bergizi”, salah satu peserta menyampaikan pertanyaan yang menarik terkait proses memasak ikan. Ia bertanya, “Ikan mengandung zat gizi yang cukup banyak, apakah proses memasak dapat menyebabkan penurunan nilai gizi dalam ikan tersebut?” Pertanyaan ini menunjukkan antusiasme peserta dalam memahami lebih dalam tentang cara mempertahankan kandungan gizi dalam makanan sehari-hari.

Menanggapi hal tersebut, salah satu anggota HIMAZI yang menjadi fasilitator kegiatan menjelaskan bahwa memang benar, memasak ikan dapat menyebabkan penurunan sebagian kandungan zat gizinya, khususnya vitamin yang larut dalam air

seperti vitamin B dan C. Namun demikian, memasak tetap penting dilakukan untuk membunuh mikroorganisme yang mungkin terdapat pada ikan mentah. Oleh karena itu, disarankan untuk memilih metode memasak yang dapat menjaga gizi tetap optimal, seperti mengukus atau memanggang dengan waktu yang tidak terlalu lama.

Penjelasan tersebut kemudian diperkuat oleh ibu Sri Mulyani, S.TP., M.Si., selaku dosen pendamping dalam kegiatan ini. Beliau menyampaikan bahwa suhu tinggi dan durasi memasak yang lama memang bisa menyebabkan hilangnya vitamin-vitamin penting, terutama vitamin B kompleks dan vitamin C. Namun, ia juga menegaskan bahwa proses memasak membawa manfaat besar seperti membunuh bakteri, membuat ikan lebih mudah dicerna, dan memperbaiki rasa. Oleh karena itu, kunci dari penyajian makanan sehat untuk balita adalah pada keseimbangan, dengan memilih metode memasak yang tepat dan tidak berlebihan.



Gambar 3. Sesi Tanya Jawab

Melalui interaksi seperti ini, penyuluhan menjadi lebih hidup dan bermakna, serta membuktikan bahwa edukasi gizi tidak hanya bersifat satu arah, tetapi menjadi proses dialogis yang memperkaya wawasan semua pihak.

Demo Masak

Salah satu kegiatan inti adalah demo masak dengan menu bola-bola ikan gabus, yang dipilih karena kandungan gizinya yang tinggi, terutama protein albumin yang sangat baik untuk mendukung pertumbuhan anak. Selain menyaksikan langsung proses pembuatan, para peserta juga diberikan tester untuk mencicipi hasil masakan. Hal ini bertujuan untuk memperkenalkan rasa yang lezat sekaligus menyehatkan kepada para ibu agar lebih yakin untuk mencoba di rumah.

Kegiatan demo masak terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan memasak sehat di kalangan ibu rumah tangga. Selain itu, demonstrasi memasak juga mampu meningkatkan minat dalam penyajian makanan bergizi karena

menghadirkan contoh visual dan rasa secara langsung, bukan sekadar teori (Lestaluhu & Afriza, 2025).

Respon masyarakat terhadap kegiatan ini sangat positif. Banyak peserta menyampaikan bahwa mereka merasa terbantu dengan ide menu yang praktis dan terjangkau. Peserta tampak aktif bertanya, mencatat resep, bahkan berdiskusi mengenai alternatif bahan lokal yang bisa digunakan. Ada pula yang menyarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara berkala, karena mereka merasa mendapatkan manfaat langsung yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan para ibu termotivasi untuk lebih kreatif dan konsisten dalam menyediakan bekal sehat demi tumbuh kembang anak yang optimal.



Gambar 4. Demo Masak

Luaran dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya bekal makan sehat dan bergizi untuk anak-anak. Selain itu, peserta juga mendapatkan contoh menu bekal sehat yang mudah dibuat di rumah dan sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

D. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan oleh Dosen Jurusan Gizi bersama Himpunan Mahasiswa Jurusan Gizi (HIMAZI) di Posyandu Ade Irma Suryani memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman serta keterampilan masyarakat dalam hal pemenuhan gizi seimbang bagi anak usia sekolah. Berdasarkan hasil kegiatan, dapat disimpulkan bahwa tujuan utama kegiatan ini, yaitu meningkatkan kesadaran orang tua dan pengasuh anak mengenai pentingnya bekal makan yang sehat, bergizi, dan menarik, telah tercapai dengan baik.

Salah satu indikator keberhasilan kegiatan ini terlihat dari peningkatan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan melalui pre-test dan post-test, diketahui bahwa sebelum kegiatan dimulai, hanya 61% dari total peserta yang memiliki pemahaman yang benar tentang pentingnya gizi dalam bekal anak. Setelah

seluruh rangkaian kegiatan berlangsung, jumlah tersebut meningkat menjadi 83%. Angka ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan, diskusi interaktif, dan praktik langsung yang digunakan dalam kegiatan ini efektif dalam menyampaikan materi secara jelas dan mudah dipahami oleh masyarakat.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berdampak langsung pada peningkatan keterampilan praktis masyarakat, khususnya dalam menyusun dan mengkreasi menu bekal sekolah atau rumah yang menarik, variatif, dan sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Melalui kegiatan demo masak, peserta mendapatkan contoh konkret tentang bagaimana mengolah bahan makanan sederhana menjadi menu yang sehat dan disukai anak. Pendekatan praktis ini menjadi nilai tambah yang sangat bermanfaat karena peserta tidak hanya mendapatkan teori, tetapi juga pengalaman langsung dalam mengaplikasikannya di rumah.

Kegiatan ini mencakup berbagai metode pembelajaran, seperti penyuluhan, sesi tanya jawab, kuis, dan demo masak. Setiap sesi dirancang untuk melibatkan peserta secara aktif, baik dalam menyampaikan pertanyaan, berbagi pengalaman, maupun mencoba langsung dalam sesi praktik. Tingginya antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan sangat tepat dan sesuai dengan kebutuhan mereka. Peserta merasa lebih termotivasi dan percaya diri untuk mulai menerapkan kebiasaan menyiapkan bekal sehat untuk anak-anak mereka.

Lebih jauh lagi, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membentuk budaya makan sehat sejak usia dini. Dengan pemahaman yang baik dan keterampilan yang memadai, orang tua dapat menjadi agen perubahan dalam membangun pola makan anak yang lebih sehat dan bergizi. Hal ini sangat penting karena pola makan yang baik tidak hanya berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik anak, tetapi juga terhadap perkembangan kognitif, daya tahan tubuh, dan prestasi belajar mereka di sekolah.

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan yang menunjukkan dampak positif terhadap pengetahuan dan keterampilan masyarakat, terdapat beberapa hal penting yang perlu diperhatikan untuk mendukung keberlanjutan program edukasi gizi ini di masa mendatang.

Pertama, penting untuk melanjutkan penyuluhan gizi secara rutin. Upaya edukasi yang dilakukan secara berkala akan membantu menjaga dan meningkatkan pemahaman masyarakat, sekaligus memperkuat kebiasaan baik yang telah mulai terbentuk. Informasi tentang gizi perlu terus diperbarui dan disesuaikan dengan tantangan serta kebutuhan masyarakat setempat.

Kedua, perlu dikembangkan program pelatihan pengolahan menu bekal sehat secara praktik. Kegiatan praktik seperti demo masak sangat efektif dalam membentuk keterampilan, dan pelatihan lanjutan dapat menjadi sarana bagi masyarakat untuk memperdalam kemampuan mereka, termasuk dalam hal variasi menu, pengaturan porsi, serta pemilihan bahan makanan yang sesuai dengan kondisi ekonomi keluarga.

Ketiga, disarankan untuk melibatkan lebih banyak kader posyandu dan guru dalam kegiatan edukasi gizi. Kader dan guru merupakan pihak yang dekat dengan masyarakat dan anak-anak, sehingga dapat menjadi penggerak utama dalam menyebarkan informasi gizi dan membangun kesadaran di lingkungan mereka. Kolaborasi antara tenaga kesehatan, pendidik, dan masyarakat sangat penting untuk menciptakan perubahan yang lebih luas dan berkelanjutan.

Dengan adanya kegiatan pengabdian ini, diharapkan masyarakat tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga menjadi pelaku utama dalam upaya pemenuhan gizi anak. Edukasi yang diberikan melalui pendekatan langsung dan partisipatif terbukti mampu meningkatkan kapasitas masyarakat dalam mendukung tumbuh kembang anak yang optimal. Melalui sinergi antara akademisi, mahasiswa, dan masyarakat, perubahan positif dalam pola makan anak-anak Indonesia dapat terus dibangun dan diperkuat demi terciptanya generasi yang lebih sehat, cerdas, dan produktif.

E. Pengakuan/Ucapan Terimakasih

Dengan penuh hormat dan syukur, kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi, baik langsung maupun tidak langsung, dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat "Pendampingan Pembuatan Bekal Sehat Balita Ceria Yang Menarik dan Bergizi di Posyandu Ade Irma Suryani" Terima kasih kepada manajemen dan kader Posyandu, para orang tua balita, serta seluruh peserta atas dukungan dan partisipasinya. Apresiasi juga kami sampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Riau, khususnya Dosen dan Himpunan Mahasiswa Jurusan Gizi, atas kerja sama dan keterlibatannya. Jika kegiatan ini berasal dari dana hibah, kami menyampaikan terima kasih kepada pihak pemberi hibah atas dukungan yang diberikan. Semoga kegiatan ini membawa manfaat nyata bagi peningkatan pemahaman dan praktik gizi pada anak usia dini.

Daftar Pustaka

- Aisa, W. O. S., & Demmalewa, J. Q. (2023). Pengaruh penyuluhan gizi terhadap peningkatan kebiasaan membawa bekal pada anak SDN 97 Kendari. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 10(1), 1-7. <https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/JGI/article/view/972>
- Aliefa, I. (2024). Implementasi pengenalan makanan sehat dan bergizi melalui bekal makanan pada anak usia 5-6 tahun di TK Nusa Indah Randumuktiwaren. *Asghar: Journal of Children Studies*, 4(2), 140-147. <https://ejournal.uingusdur.ac.id/asghar/article/view/9140>
- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2021). *Pengawasan jajanan anak sekolah*. Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. <https://www.pom.go.id>
- Charnley, M., Newson, L., Weeks, A., & Abayomi, J. (2021). Pregnant women living with obesity: A cross-sectional observational study of dietary quality and pregnancy outcomes. *Nutrients*, 13(5), 1652. <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/5/1652>
- Hasbi, S., & Huraïman, S. (2025). Efektivitas program posyandu dalam meningkatkan status gizi balita di daerah terpencil. *Journal of Medical and Health Sciences*, 1(1), 5-9. <https://ejournal.gemacendekia.org/index.php/jmhs/article/view/109>

- Insani, A. (2022). Pemenuhan asupan gizi anak melalui bekal makanan sehat bagi kesehatan anak usia dini. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(3), 843–848. <https://bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/download/3270/2343>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman gizi seimbang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://gizi.kemkes.go.id>
- Lestari, N., Fathiyah, A. P., Nafisah, D., Amini, F., Salsabila, K., & Azzahra, S. F. (2023). Bekal bergizi seimbang bagi anak sekolah dasar kelas 6 SD Negeri Galunggung Tasikmalaya. *Lentera Karya Edukasi*, 3(1), 43–50. <https://ejournal.upi.edu/index.php/Lentera/article/view/56127>
- Lestalu, S. A., & Afriza, R. (2025). Improving balanced nutrition knowledge among mothers of toddlers through education and menu demonstration at Posyandu. *Sustainable Applied Modification Evidence Community*, 2(1), 12–18. <https://gpijournal.com/index.php/samec/article/view/158>
- Nasution, A. P., Reswari, A., Sarah, S., Aspah, A., Anggraeni, Z., Simbolon, J. J., & Fatimah, P. S. (2024). Peran gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 9(2), 1–10. <https://doi.org/10.51529/ijiece.v9i2.714>
- Petralina, B., Maryuni, M., Esterlita, M., & Istianah, I. (2024). Optimalisasi gizi balita melalui pelatihan intensif bagi ibu dalam menyusun menu sehat untuk mengurangi kejadian stunting. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(4), 2155–2163. <https://doi.org/10.53769/jai.v4i4.952>
- Pratiwi, I. D., Purwanto, E., Anggraeni, N. K. P., Rahmawati, F. F., Nuriyah, F., Fahril, I., & Robbi, M. J. A. (2025). Implementasi program “Bekal Sehat Sekolah” sebagai upaya peningkatan edukasi gizi pada anak usia dini di TK ABA 37 Malang, Jawa Timur. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(4), 1251–1258. <https://jamsi.jurnal-id.com/index.php/jamsi/article/view/1936>
- Rianti, R., Kholifah, A., Hasanah, L., & Setiasih, T. (2023). Implementasi pengenalan gizi seimbang anak melalui kreasi bentuk makanan. *Edu Happiness: Jurnal Ilmiah Perkembangan Anak Usia Dini*, 2(1), 76–88. <https://ejournal.alfarabi.ac.id/index.php/jos/article/download/166/61/1560>
- Ristiana, M. (2024). Kegiatan kreasi makanan untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak usia 5–6 tahun. *Smart Kids: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 6(1), 48–61. <http://smartkids.ftk.uinjambi.ac.id/>
- Ronitawati, P., Sitoayu, L., Nuzrina, R., Melani, V., Prabowo, M. D. Y., Budiarti, T., & Nabilah, A. (2020). Edukasi bekal sehat berdasarkan prinsip gizi seimbang dengan media "isi bekalku" pada siswa sekolah dasar. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(3), 407–414. <https://journal.ummat.ac.id/journals/5/articles/2526/submission/review/2526-7502-1-RV.pdf>
- Sulistyowati, M., Herawati, N., & Nuryati, N. (2022). Pelatihan teknis kreativitas pembuatan bekal anak secara praktis, ekonomis dan higienis bagi ibu-ibu PKK di Kota Surakarta. *Budimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 93–99. <https://media.neliti.com/media/publications/381088-none-0e180482.pdf>

- Suryaalamasah, I. I., Kushargina, R., & Stefani, M. (2019, Desember). "Gerebek Sekolah" (Gerakan Membawa Bekal Makan dan Minum ke Sekolah) sebagai upaya pemenuhan gizi murid SDN Pesanggrahan 02 Jakarta Selatan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*.
<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/download/5393/3606>
- Wahyudin, E., & Angraeni, Y. (2021). Persepsi orang tua tentang kebutuhan gizi anak melalui bekal makanan di RA Ashhabul Maemanah Maniskidul. *JAPRA (Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal)*, 4(2), 19-29.
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/japra/article/view/13346/6587>
- World Health Organization. (2022). *Healthy diet*. World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>