

## **SOSIALISASI PEMENUHAN GIZI ANAK USIA DINI MELALUI BEKAL KREASI DI KOBER AL-GHIFARI LAMPUNG TIMUR**

Noormawanti<sup>1\*</sup>, Annisa Nur Firdausy<sup>2</sup>, Lusi Marlisa<sup>3</sup>, Prabowo Adi Widayat<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Muhammadiyah Metro

[noormawanti13@gmail.com](mailto:noormawanti13@gmail.com)

### **Abstract**

*A supporting factor in the growth, development and optimization of the brain is a balanced nutritional intake that is fulfilled. Consuming instant food can make it difficult and difficult for children to eat healthy foods such as vegetables, so this will be a difficulty for parents and eventually force their children to eat vegetables. One of the efforts that can be made by parents is to familiarize children with healthy food Self-created lunches are guaranteed to be clean and can choose good quality ingredients. Preparation Stage The method used in this service activity carried out between lecturers and students is through several stages, namely observation, administration, preparation of tools and materials. The Evaluation Stage carried out is assistance in creating assistance using nutritional provision equipment, ensuring that target partners have been able to understand and practice independently and evaluating the impact of the results of socialization activities The results of the service carried out in carrying out the socialization of nutritional fulfillment there are 3 stages that partners need to do. The stages carried out in this assistance include: Determining an interesting theme on the lunch creations to be made, Choosing nutritious or good quality food ingredients, Assistance in Decorating Lunch Creations Attractively.*

**Keywords:** *Nutritional fulfillment, Balanced Nutrition, Packed Creations*

### **Abstrak**

*Faktor pendukung dalam pertumbuhan, perkembangan serta pengoptimalan otak adalah asupan gizi seimbang yang terpenuhi. Mengonsumsi makanan instan bisa membuat anak susah dan sulit untuk memakan makanan sehat seperti sayuran, sehingga ini akan menjadi kesulitan tersendiri orangtua dan akhirnya memaksa anaknya untuk makan sayuran. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh orangtua adalah membiasakan anak diberi makanan sehat Bekal kreasi yang di olah sendiri terjamin akan kebersihan dan dapat memilih bahan-bahan berkualitas yang baik. Tahap Persiapan Metode yang digunakan kegiatan pengabdian yang dilakukan antara dosen dan mahasiswa ini adalah melalui beberapa tahapan yakni observasi, administrasi, penyiapan alat dan bahan. Tahap Evaluasi yang dilakukan adalah pendampingan mengkreasikan pendampingan menggunakan peralatan bekal gizi, memastikan bahwa mitra sasaran telah mampu memahami dan melakukan praktik secara mandiri serta evaluasi dampak hasil kegiatan sosialisasi Hasil dari pengabdian yang dilakukan dalam melaksanakan sosialisasi pemenuhan gizi ada 3 tahap yang perlu mitra lakukan. Adapun tahap yang dilakukan pada pendampingan ini antara lain: Menentukan tema yang menarik pada bekal kreasi yang akan dibuat, Memilih bahan-bahan makanan bergizi atau berkualitas baik, Pendampingan Menghias Bekal Kreasi dengan Menarik.*

**Kata kunci:** *Pemenuhan gizi, Gizi Seimbang, Bekal Kreasi*

---

---

Dikirim:  
Junii 2022

Revisi:  
Juli 2022

Diterima:  
Agustus 2022

Terbit:  
Oktober 2022

---

---

### **PENDAHULUAN**

Pada masa ini, proses perubahan fisik, emosi dan sosialisasi siswa berlangsung

cepat. Faktor pendukung dalam pertumbuhan, perkembangan serta pengoptimalan otak adalah asupan gizi

seimbang yang terpenuhi (Riyadi et al., 2023). Menurut Dr. I.K.G. Suandi, Spa, gizi diartikan sebagai sebuah proses yang dialami kehidupan khususnya pada tumbuh kembang seorang anak. Mengapa dikhususkan kepada anak. Karena kebutuhan gizi diperlukan sejak dini sehingga prosesnya di mulai sejak masa anak-anak. Pada umumnya, masalah kesehatan yang sering dialami anak-anak adalah kurang gizi karena pola makan yang tidak teratur dan tidak memenuhi standar pemenuhan gizi seimbang (Santrock, 2007). Oleh karena itu, gizi harus dipenuhi sejak dini, agar seorang manusia bisa berkembang dengan baik dan berdaya masa depan (Istiany & Rusilanti, 2013).

Peran orangtua dan guru sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang anak (Ferdian Utama, 2017). Bagaimanapun juga anak harus mendapatkan asupan gizi seimbang yang cukup agar dapat tumbuh sehat. Peran orang tua sangatlah penting untuk tumbuh kembang anak dengan memperhatikan pola asuh dan asupan gizi yang diberikan kepada anak-anak (Maryumi et al., 2022). Sehingga sangat penting bagi orang tua maupun guru sebagai orang dewasa yang membantu tersampainya informasi kepada anak dalam memberikan bekal makanan sehat kepada siswa agar kecukupan gizi mereka dapat tercukupi sesuai dengan kebutuhan dalam perkembangan dan pertumbuhan seorang anak. Tugas dari orang tua bukan hanya mengasuh dan membesarkan anak, tetapi juga dengan memberikan makanan dan nutrisi sehat bagi anak dan membantu anak mengembangkan kebiasaan makan sehat (Brooks B, 2001).

Orang tua yang bekerja, biasanya cenderung mencari solusi yang cepat dan praktis dalam urusan memberikan makanan kepada anaknya dan terkadang orang tua

membawakan bekal yang instan dan praktis untuk anak saat ke sekolah, seperti mie goreng, nugget, dan lain-lain dan kegemaran anak-anak dengan makanan siap saji yakni makanan instan dengan berbagai macam kemasan yang unik menarik daya minat anak untuk membeli jika sebagai orangtua sedikit mengabaikan khususnya dalam hal bekal makanan sehat (Kamaruddin et al., 2023).

Sikap orang tua yang perhatian mempunyai andil yang besar terhadap kemajuan, keberhasilan, dan prestasi belajar siswa di sekolah. Hal inilah yang dibutuhkan seluruh anak kepada orangtuanya, sesibuk apapun orang tua wajib menyisihkan waktu untuk mengelola kebutuhan dan keperluan anak. Orang tua sebaiknya mengetahui kandungan gizi dalam makanan yang dikonsumsi dalam keluarga, karena banyak penelitian yang membuktikan bahwa tubuh yang sehat didapat dari makanan yang sehat pula. Semakin sehat yang dikonsumsi oleh anak, maka akan semakin baik pula prestasi anak di sekolah (Maryumi et al., 2022).

Mengonsumsi makanan instan bisa membuat anak susah dan sulit untuk memakan makanan sehat seperti sayuran, sehingga ini akan menjadi kesulitan tersendiri orangtua dan akhirnya memaksa anaknya untuk makan sayuran (Putri, 2019). Sehingga pemenuhan gizi pun kurang, dikarenakan anak usia dini belum memahami pentingnya gizi yang seimbang dalam memenuhi kebutuhan tubuhnya, anak-anak cenderung lebih aktif memilih makanan yang disukai maupun yang tidak disukai. Dalam hal ini, siswa atau anak belum mampu mengambil dan memilih makanan sesuai dengan kebutuhan yang mereka perlukan.

Sehingga orang tua memiliki peran yang begitu penting dalam pemenuhan gizi kepada anak, bukan hanya sekedar cepat dan praktis dalam membawakan bekal anak ke sekolah tetapi juga perlu diperhatikan gizi

seimbang empat sehat lima sempurna yakni memenuhi seperti mengkonsumsi sayuran, buah-buahan, serta makanan yang mengandung vitamin lainnya (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Makanan sehat dan bergizi bagi keluarga bukan berarti makanan mewah dan mahal, tetapi makanan yang mampu memenuhi nilai gizi seimbang dan komposisi zat-zat nutrisi penting dan seimbang bagi kebutuhan tubuh kita, terlebih lagi pada usia pertumbuhan anak selain untuk membangun sel-sel tubuh yang rusak menjadi sehat dan menjaga vitalitas dan anak membentuk sistem imun tubuh, juga meningkatkan kecerdasan otak anak.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh orang tua adalah membiasakan anak diberi makanan sehat dalam memenuhi kebutuhan asupan gizi yang sesuai tahapan perkembangan anak. Bekal kreasi menjadi solusi untuk pemenuhan gizi pada anak (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Bekal kreasi yang di olah sendiri terjamin akan kebersihan dan dapat memilih bahan-bahan berkualitas yang baik. Apalagi pembuatan bekal kreasi untuk alat dan bahan-bahan mudah ditemui. Bekal kreasi akan menjadi daya tarik anak untuk memakanya dengan bentuk keunikan yang lucu pada makanan tersebut. Bekal kreasi dengan gizi seimbang akan memunculkan kebiasaan untuk mengkonsumsi makanan rumahan yang lebih sehat dan terjamin akan kebersihannya.

Mengingat bahwa anak usia dini cenderung memilih makanan yang mereka sukai saja sehingga pengetahuan tentang pentingnya makanan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang untuk anak perlu diberikan pada masyarakat khususnya ibu. Adapun salah satu cara efektif yang dapat dilakukan untuk memberikan pengetahuan dan edukasi bagi para orang tua ialah melalui sekolah. Salah satu bentuk satuan pendidikan di Indonesia adalah Pendidikan Anak Usia

Dini (PAUD), dimana pada saat ini Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) mengalami perkembangan yang pesat, ini dibuktikan dari Angka Partisipasi Kasar (APK) PAUD Indonesia berhasil melampaui rerata dunia. Hal tersebut berdasarkan data UNESCO Institute for statistic 2014 dimana APK PAUD dunia sebesar 54% sedangkan APK PAUD Indonesia telah mencapai 63% (Rahayu Dwi Utami et al., 2020). Sekolah memiliki peranan penting untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat, baik pada anak usia dini maupun orang tua. Hal ini akan mendukung peranan orang tua untuk menyiapkan makanan yang bergizi baik di rumah, maupun menyiapkan asupan anak selama di sekolah (Adriani & Wirjatmadi, 2012).

Bentuk kegiatan pengabdian ini adalah penyuluhan dan pelatihan teknis melalui peragaan atau demo pembuatan bekal anak kepada wali murid dan diharapkan berhasil membangkitkan selera makan anak dan meningkatkan gizi melalui kreativitas pembuatan bekal sebagai alternative pilihan untuk menambah nafsu makan peserta didik dengan menggunakan bahan-bahan terjangkau dan mudah didapatkan.

## **METODE**

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan yang terjadi, maka perlu sebuah pemahaman dan pengetahuan terhadap orang tua terkait dengan pentingnya asupan gizi yang seimbang guna kepentingan pertumbuhan dan perkembangan seorang anak, mengingat bahwa anak usia dini cenderung memilih makanan yang mereka sukai saja sehingga pengetahuan tentang pentingnya makanan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang untuk anak perlu diberikan pada masyarakat khususnya ibu. Adapun salah satu cara

efektif yang dapat dilakukan untuk memberikan pengetahuan dan edukasi bagi para orang tua ialah melalui sekolah. Sekolah memiliki peranan penting untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat, baik pada anak usia dini maupun orang tua. Hal ini akan mendukung peranan orang tua untuk menyiapkan makanan yang bergizi baik di rumah, maupun menyiapkan asupan anak selama di sekolah.

Selama di sekolah, pada umumnya anak-anak membawa perbekalan yang dibawa dari rumah untuk pemenuhan kebutuhan makanannya selama kurang lebih 3-4 jam di sekolah. Berkaitan dengan hal itu anak usia dini membutuhkan asupan lemak, karbohidrat, vitamin, protein, dan mineral untuk mendukung kemampuan intelegensia, dan pertumbuhan fisiknya. Namun tidak semua anak menyukai makanan-makanan tersebut, serta tidak semua orang tua memahami kebutuhan itu. Cara mudah yang biasanya dilakukan orang tua ialah memberikan bekal makanan yang disukai anak supaya mereka tetap mendapatkan asupan makanan selama di sekolah. Sementara itu, susunan makanan yang dikonsumsi anak, pola makan, dan zat-zat makanan yang diperlukan untuk memenuhi tumbuh kembang anak usia dini. Adapun sebenarnya orang tua dapat mensiasati hal ini dengan menciptakan bekal untuk anak dengan semenarik mungkin, melalui bekal kreasi. Melalui bekal kreasi, anak usia diharapkan dapat lebih tertarik untuk menghabiskan pada makanan yang dibawanya dari rumah, serta tetap terpenuhinya kebutuhan gizi seimbang.

Berdasarkan permasalahan kurangnya edukasi bekal kreasi sebagai pemenuhan gizi seimbang bagi para orang tua inilah, pengabdian memiliki keinginan untuk memberikan sosialisasi, pelatihan, serta pendampingan yang bertujuan agar

masyarakat khususnya orang tua anak usia dini, supaya lebih mampu mengatur makanan yang dikonsumsi anak sesuai prinsip gizi seimbang guna mengoptimalkan tumbuh kembangnya. Kegiatan awal yang dilakukan sebagai prosedur kegiatan pengabdian ini adalah ketua pengusul beserta anggota melakukan observasi, kemudian langkah selanjutnya melakukan sosialisasi dan koordinasi dengan seluruh mitra mengenai tiga kegiatan pengabdian, mulai dari sosialisasi, pelatihan, hingga pendampingan. Menurut Riyanto, (2011) Adapun metode dan langkah-langkah yang ditawarkan untuk mengatasi masalah yang dihadapi mitra pengabdian masyarakat ini ialah sebagai berikut:

#### A. Tahap Persiapan

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian yang dilakukan antara dosen dan mahasiswa ini adalah melalui beberapa tahapan yakni observasi, administrasi, penyiapan alat dan bahan.

##### 1. Observasi

Observasi dilakukan dengan mengadakan kegiatan survei pada lokasi yang akan dijadikan sebagai tempat dilaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yakni di Kober Al-Ghifari Kecamatan Batanghari Kabupaten Lampung Timur.

##### 2. Administrasi

Proses administrasi dilakukan dengan mengurus perizinan ke pihak sekolah melalui LPPM (Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat) Universitas Muhammadiyah Metro.

##### 3. Penyiapan Alat dan Bahan.

Persiapan alat dan bahan pada kegiatan ini adalah dengan membuat materi yang akan disampaikan pada kegiatan sosialisasi, *banner* kegiatan, dan juga menyiapkan alat dan bahan-

bahan yang akan digunakan dalam praktek membuat bekal kreasi yang diantaranya adalah nasi, ayam goreng, sayur yang telah dimasak (bayam, wortel, kentang dan brokoli), buah-buahan, dan juga susu.

#### B. Tahap Pelaksanaan

1. Edukasi/sosialisasi tentang pemenuhan gizi pada anak usia dini melalui bekal kreasi oleh pemateri yang dilaksanakan didalam ruangan kelas Kober Al-Ghifari Kecamatan Batanghari Kabupaten Lampung Timur, yang pada kegiatan ini dihadiri oleh guru kober itu sendiri, para orang tua wali serta siswa Kober Al-Ghifari yang dilaksanakan pada Jumat, 19 Juli 2023
2. Edukasi/sosialisasi pada guru dan orang tua tentang jenis-jenis makanan yang mengandung karbohidrat, protein, mineral, vitamin, untuk pemenuhan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan dalam asupan anak sehari-hari.
3. Kegiatan pelatihan bagi guru dan orang tua, meliputi kegiatan yang dilakukan berupa teori yang mendukung anak-anak untuk mengkonsumsi makanan dengan prinsip gizi seimbang guna mengoptimalkan tumbuh kembangnya.
4. Kegiatan pelatihan bagi guru dan orang tua, meliputi praktik dan demonstrasi menyiapkan bekal kreasi bagi anak usia dini, yang dilakukan pengabdian dengan alat dan bahan yang telah dipersiapkan sebelumnya.

#### C. Tahap Evaluasi dan Pendampingan

1. Pendampingan memilih bahan makanan yang baik untuk asupan makanan sehari-hari dengan prinsip

gizi seimbang melalui bekal kreasi bagi anak usia dini

2. Pendampingan menggunakan peralatan bekal gizi seimbang melalui bekal kreasi untuk menunjang ketertarikan anak terhadap makanan yang dibawanya.
3. Pendampingan mengkreasikan dan menghias makanan dengan prinsip bergizi dengan menarik melalui bekal kreasi untuk anak usia dini
4. Memastikan bahwa mitra sasaran telah mampu memahami dan melakukan praktik secara mandiri mengenai pemahaman kebutuhan gizi seimbang pada anak dengan benar, melalui bekal kreasi sesuai sosialisasi dari pemateri melalui monitoring keterlaksanaan program pengabdian masyarakat.
5. Evaluasi dampak hasil kegiatan sosialisasi dan pelatihan pemenuhan gizi anak usia dini. Melalui bekal kreasi di Kober Al-Ghifari Kecamatan Batanghari Kabupaten Lampung Timur.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Sosialisasi Pembuatan Bekal Kreasi Pada Anak Usia Dini

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada Jum'at, 19 Juli 2023 di ruang kelas Kober Al-Ghifari Kecamatan Batanghari Kabupaten Lampung Timur yang di ikuti oleh Guru-guru Kober Al-Ghifari dan para orang tua wali Kober Al-Ghifari, tentang pembuatan bekal kreasi pada anak usia dini dengan salah satu tujuan adalah untuk memahamkan kepada pada orang tua wali bahwa anak-anak akan menyukai makanan yang akan ia makan salah satunya adalah melalui tampilan hasil dari kreasi orang tuanya dirumah, sehingga penting untuk diperhatikan bahwa untuk dapat mengajak anak agar

dapat menyukai makanan atau bekal yang dibawanya adalah dengan membuat tampilan serta kreasi pada makanan yang disiapkan dari rumah.

Materi disajikan oleh pemateri dalam bentuk PPT dan menggunakan media LCD serta proyektor. Agar lebih mudah untuk dipahami oleh peserta sosialisasi. Berikut materi yang disampaikan oleh pemateri:

Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu karbohidrat, lemak, dan protein berfungsi sebagai sumber energi atau penghasil energi yang bermanfaat untuk menggerakkan tubuh dan proses metabolisme di dalam tubuh, zat gizi yang berfungsi sebagai pembentuk sel-sel pada jaringan tubuh manusia dan memelihara jaringan tersebut, serta mengatur proses-proses kehidupan merupakan fungsi dari kelompok zat gizi seperti protein, lemak, mineral, vitamin dan air. Kesadaran orangtua juga harus demikian, karena kesadaran sangat diperlukan dalam memenuhi kewajiban dan tanggung jawab terhadap anak (Sunita Almatstier, 2015: 11).


Makanan sehat yaitu makanan yang halal, higienis dan bergizi. Makanan yang higienis adalah makanan yang tidak mengandung kuman penyakit dan tidak mengandung racun yang dapat membahayakan kesehatan. Bahan makanan yang akan kita makan harus mengandung komposisi gizi yang lengkap, yaitu terdiri atas karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Di Indonesia komposisi tersebut dikenal dengan nama makanan "4 sehat 5 sempurna" dan dengan pengolahan yang sesuai. Zat gizi merupakan unsur yang terkandung dalam makanan yang dapat memberikan manfaat bagi kesehatan manusia. Masing-masing bahan makanan yang dikonsumsi memiliki kandungan gizi yang berbeda. Makanan yang satu dengan makanan yang lainnya memiliki kandungan zat gizi yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut dapat berupa jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan, maupun jumlah dari masing-masing zat gizi. Setiap zat gizi memiliki fungsi yang spesifik. Masing-masing zat gizi tidak dapat berdiri sendiri dalam membangun tubuh dan dalam menjalankan proses metabolisme. Namun berbagai zat gizi memiliki fungsi yang berbeda seperti halnya dalam zat gizi jajanan anak yang berada di warung dengan zat gizi yang melalui proses pengolahan yang baik oleh orang tua. Status gizi seseorang, status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesadaran secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. (Sunita Almatstier, 2015:9).

Bekal kreasi adalah bekal yang biasa disiapkan oleh orang tua di rumah kemudian dalam peyajiannya dikreasikan dengan cara membentuk nasi serta lauk yang ada menjadi karakter lucu atau animasi sehingga menambah selera makan anak.



**Alat yang digunakan :**

- Centong + nasi
- Stak nasi
- Cetakan untuk membentuk nasi agar lebih menarik
- Pisau untuk memotong bentuk sayuran agar Oterlihat lebih cantik
- Sendok plastik



**Bahan-bahan yang Digunakan**

- 3 mangkuk nasi
- 1/2 bungkus palma
- Kaldu bubuk secukupnya
- Garam & merica secukupnya
- 6 buah chicken nugget (opsional)
- 2 butir telur, wortel & selada secukupnya
- Nori secukupnya
- Saos + kecap
- Tomat secukupnya
- Minyak untuk menggoreng

**Cara Membuat :**



1. Siapkan nasi, 2. Siapkan lauk, 3. Siapkan nasi.

Panaskan PALMA lalu masukkan ke dalam minyak panas, goreng hingga matang. Setelah matang, angkat dan tiriskan. Masukkan ke dalam mangkuk. Tambahkan kecap, bawang putih, dan garam secukupnya. Aduk rata. Masukkan ke dalam mangkuk nasi.

Panaskan PALMA lagi, masukkan ke dalam minyak panas, goreng hingga matang. Setelah matang, angkat dan tiriskan. Masukkan ke dalam mangkuk. Tambahkan kecap, bawang putih, dan garam secukupnya. Aduk rata. Masukkan ke dalam mangkuk nasi.

**Gambar 1. Materi yang disampaikan yakni menjelaskan alat alat yang digunakan**

## B. Pendampingan Membuat Bekal Kreasi pada Anak Usia Dini

Kegiatan pendampingan para mitra untuk membuat bekal pada anak usia dini dilakukan pada hari dan tempat yang sama dengan kegiatan sosialisasi, yakni pada Jum'at 19 Juli 2023 di ruang kelas Kober Al-Ghifari. Kegiatan ini dilakukan setelah pemateri dan tim pengabdian telah menyelesaikan sosialisasi pemberian materi kepada para mitra. Kegiatan ini mencakup praktik yang dilakukan oleh guru dan orang tua dengan pendampingan yang dilakukan

oleh pemateri selama pembuatan. Adapun tahap yang dilakukan pada pendampingan ini antara lain:

1. Menentukan tema yang menarik pada bekal yang akan dibuat

Menentukan tema yang menarik dalam membuat bekal yang bergizi sebaiknya ditentukan melalui hal yang disukai anak. Dengan adanya tema yang disukai anak, biasanya anak-anak akan lebih tertarik pada bekal yang dibawanya.

2. Memilih bahan-bahan makanan bergizi

Berdasarkan materi yang telah diberikan, para mitra diajak untuk memilih dan menentukan bahan-bahan makanan yang akan digunakan, kemudian dapat diselaraskan dengan tema yang dipilih. Dengan begitu, tujuan pembuatan bekal ini dapat tercapai.

3. Pendampingan Menghias Bekal Kreasi dengan Menarik.

Kegiatan pendampingan menghias bekal kreasi dilakukan pada mitra oleh tim pengabdian dengan tujuan menambah rasa senang dan ketertarikan anak untuk menyukai bekal makanan yang dibawanya. Pendampingan ini mencakup kerapian, bentuk, dan kreativitas. Berikut gambar praktik pendampingan membuat bekal kreatifitas pada anak usia dini:



**Gambar 2. Sosialisasi Pembuatan Bekal Kreasi Gizi Seimbang bagi anak usia dini. Di hadiri oleh mahasiswa dan guru-guru paud.**



**Gambar 3. Pendampingan membuat Bekal Kreasi Anak Usia Dini**



**Gambar 4. Hasil Bekal Kreasi Gizi Seimbang oleh Mitra**

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian dari observasi hingga tahap pendampingan pembuatan bekal kreasi bergizi bagi anak usia dini, sebagai bentuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kegiatan pengabdian ini dapat menambah wawasan baru bagi guru, dan khususnya orang tua bahwa pemenuhan gizi bagi anak usia dini sangatlah penting, karena hal ini akan mempengaruhi kemampuan kinerja, pertumbuhan, dan perkembangan anak.
2. Sosialisasi mengenai bekal kreasi dapat mengembangkan kreatifitas guru dan orang tua untuk menciptakan makanan yang menarik bagi anak.
3. Guru dan orang tua diharapkan dapat mengaplikasikan pengetahuan yang didapat secara terus menerus untuk membantu mengoptimalkan kemampuan, tumbuh dan kembang anak usia dini.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada LPPM UM Metro yang telah memberikan *support* dalam pelaksanaan pengabdian serta dana yang diberikan oleh kampus Universitas Muhammadiyah Metro untuk mendukung berlangsungnya kegiatan pengabdian. Semoga kedepannya kegiatan pengabdian dapat berlangsung secara *continue* dan dapat bermanfaat bagi masyarakat Lampung Timur. Selanjutnya kami ucapkan terimakasih kepada Kepala Sekolah Kober Al-Ghifari Lampung Timur serta dewan guru dan segenap panitia dari mahasiswa PIAUD UM Metro yang telah membantu suksesnya kegiatan selama kegiatan pengabdian berlangsung.

#### DAFTAR PUSTAKA

(n.d.). Retrieved Juni 17, 2023, from <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/bekal-sehat-gizi-seimbang>

(n.d.). Retrieved Juni 17, 2023, from <https://stikeshb.ac.id/pengertian-gizi-menurut-para-ahli>

Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Kencana Prenadamedia Group.

Brooks B, J. (2001). *Parenting* (3rd edition). Mayfield Publishing Company.

Ferdian Utama, S. (2017). Keteladanan Orang Tua dan Guru Dalam Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Dini (Perspektif Abdullah Nashih Ulwan Kajian Kitab Tarbiyyah Al-Aulad Fi Al-Islam). *Elementary*, 3(2), 107–119. <https://doi.org/https://doi.org/10.32332/elementary.v3i2.833>

Kamaruddin, I., Waroka, L. A., Palyanti, M., Indriyani, L. T., Priakusuma, A., & Utama, F. (2023). The Influence of Parenting Patterns on Learning Motivation of High School Students. *Attractive : Innovative Education Journal*, 5(2), 171–179. <https://doi.org/10.51278/AJ.V5I2.678>

Istiany, A. ., & Rusilanti. (2013). *Gizi Terapan*. PT Remaja Rosdakarya.

Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Kemenkes RI.

Maryumi, Acani Wally, Hastati, Harni, Suriyati, Nursia Rumbia, Wa Ode Warti, Rusiana, Ode Yahyu Herliany Yusuf, Lanri Febrianty, & Dino Rizadman Rahia. (2022). Sosialisasi Pentingnya Peran Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi pada Anak Usia Dini di TK Terpadu Rejo Sari. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6, 3622–3627.

Putri, A. M. (2019). *Kegiatan kreasi makanan untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak*.

Riyadi, S., Muhammadiyah, U., Selatan, T., Darwis, I. M., Tukiyo, I., Widya, U., ... Mas'ud Muhammadiyah, I. (2023). Analysis of the Relationship between Fine Motor Skills and Montage Activities in Early Childhood. *Journal of Childhood Development*, 3(1), 56–63.



<https://doi.org/10.25217/JCD.V3I1.3328>

- Rahayu Dwi Utami, Munisa, & Abdi Syahrial. (2020). Pengaruh Metode Bercerita Dan Kemampuan Menyimak Pada Pembentukan Karakter Disiplin Anak Usia Dini. *Jurnal Serambi Ilmu Journal of Scientific Information and Educational Creativity*, 21, 287–300.
- Riyanto. (2011). *Pengolahan dan Analisis Data Kesehatan*. Nuha Medika.
- Santrock, J. W. (2007). *Live Span Development*. Gelora Aksara Pratama.