

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 6 No. 4	Edition: September 2026 – Desember 2026
	http://ejournal.delihsada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 20 September 2026	Revised: 22 September 2026	Accepted: 24 September 2026

EDUKASI GIZI SEIMBANG MELALUI *FUN COOKING* “ISI PIRINGKU” UNTUK MENINGKATKAN KETERTARIKAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA ANAK PAUD ISLAMİYAH AR-RAHMA

^{1,3}Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

^{2,4}Program Studi Farmasi Program Sarjana

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

Pitto Pratiwi Malau¹, Nurul Dahlia Harahap², Novrika Silalahi³, Pintata Sembiring⁴

Email : pittomalau26@gmail.com , nurulharahap291@gmail.com ,
novrikasilalahi29@gmail.com , sembiringpintata@gmail.com

Abstract

Introducing balanced nutrition from an early age is essential for developing healthy eating habits, including children’s interest in consuming vegetables and fruits. Young children require engaging, simple, and experiential educational methods to facilitate their understanding of nutrition. This community service activity aimed to provide balanced nutrition education through a *fun cooking* activity based on the “My Plate” concept and to foster children’s interest in consuming vegetables and fruits. The activity involved 30 children aged 4–6 years from Kindergarten A and Kindergarten B at PAUD Islamiyah Ar-Rahma, Mompang, North Padang Lawas Regency. The activities included balanced nutrition education, an introduction to the “My Plate” concept, recognition of various vegetables and fruits, and a *fun cooking* activity in which children arranged food ingredients into simple dishes. Evaluation was conducted through observation of children’s engagement and responses throughout the activities. The results showed that children actively participated in the nutrition education and *fun cooking* activities and demonstrated interest in identifying, selecting, and arranging various food ingredients, particularly vegetables and fruits. The practical activity provided direct experience in recognizing food groups and applying the “My Plate” concept in preparing a simple meal. Nutrition education through *fun cooking* can be an engaging approach for introducing balanced nutrition and fostering children’s interest in vegetables and fruits. Continuous involvement of teachers and parents is recommended to support healthy eating habits.

Kata kunci: Balanced nutrition, *fun cooking*, nutrition education, preschool children.

I. PENDAHULUAN

Masa anak usia dini merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan makan dan perilaku kesehatan. Pada usia 4–6 tahun, anak mulai membentuk preferensi terhadap berbagai jenis makanan yang dapat memengaruhi pola makan pada tahap perkembangan berikutnya. Pengenalan makanan yang beragam, termasuk sayur dan buah, perlu dilakukan melalui pendekatan yang sesuai dengan karakteristik anak, yaitu sederhana, konkret, menarik, dan melibatkan pengalaman langsung. Sayur dan buah merupakan bagian penting dalam pola makan seimbang karena menyediakan berbagai vitamin, mineral, serat, serta komponen gizi lainnya yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Namun, pengenalan manfaat sayur dan buah kepada anak tidak cukup hanya melalui penyampaian informasi secara verbal. Anak usia dini lebih mudah memahami konsep melalui kegiatan yang melibatkan permainan, gambar, praktik, dan pengalaman langsung. Hasil tinjauan sistematis menunjukkan bahwa intervensi berbasis pendidikan gizi pada lingkungan prasekolah memiliki potensi dalam meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak. (Hasan et al., 2023). Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah kegiatan *fun cooking*. Kegiatan memasak sederhana memberikan kesempatan kepada anak untuk mengenal bahan makanan, mengidentifikasi warna dan bentuk makanan, memilih bahan, serta terlibat langsung dalam proses penyusunan makanan. Tinjauan sistematis Vaughan et al. (2024) terhadap kegiatan memasak berbasis sekolah pada anak usia 4–12 tahun menunjukkan bahwa kegiatan tersebut berpotensi memberikan dampak positif terhadap konsumsi sayur, keterampilan memasak, dan *food literacy*. Konsep *Isi Piringku* digunakan sebagai pendekatan untuk memperkenalkan prinsip gizi seimbang secara sederhana dan visual. Melalui kegiatan *fun cooking*, konsep tersebut dapat diterapkan secara langsung dengan mengenalkan kelompok makanan sumber karbohidrat, protein, sayur, dan buah dalam satu sajian. Pendekatan praktik seperti memasak dan menyusun makanan juga dapat membantu anak mengenal makanan sehat dengan cara yang lebih menyenangkan. Tinjauan Muzaffar et al. (2023) menunjukkan bahwa program yang melibatkan kegiatan memasak pada anak dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan terkait makanan serta mendukung sikap dan kemauan mencoba sayur dan buah. Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui edukasi gizi seimbang dengan metode *fun cooking* menggunakan konsep “Isi Piringku”. Kegiatan ditujukan kepada anak PAUD usia 4–6 tahun sebagai upaya memperkenalkan prinsip gizi seimbang sekaligus meningkatkan ketertarikan anak terhadap konsumsi sayur dan buah melalui pengalaman belajar yang menyenangkan dan sesuai dengan tahap perkembangan anak.

II. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui kegiatan *fun cooking* dengan konsep “Isi Piringku”. Sasaran kegiatan adalah anak usia dini pada satuan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Pendekatan ini dipilih dengan mempertimbangkan karakteristik anak usia dini yang lebih mudah menerima informasi melalui kegiatan yang bersifat konkret, menarik, interaktif, dan melibatkan pengalaman langsung.

Aktivitas memasak juga dapat menjadi sarana untuk memperkenalkan bahan pangan sehat sekaligus meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak terkait makanan bergizi (Vaughan et al., 2022; Muzaffar et al., 2023). Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan edukasi, praktik *fun cooking*, dan evaluasi.

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama pihak PAUD dan penentuan peserta kegiatan. Tim pelaksana melakukan identifikasi awal mengenai pengetahuan anak terkait makanan sehat, khususnya sayur dan buah. Selanjutnya disusun materi edukasi sederhana mengenai gizi seimbang dan konsep “Isi Piringku” yang disesuaikan dengan kemampuan pemahaman anak usia dini. Media yang digunakan berupa gambar, contoh bahan makanan, kartu atau ilustrasi kelompok makanan, serta bahan makanan yang akan digunakan dalam kegiatan *fun cooking*. Pemilihan media visual dan aktivitas langsung dilakukan agar materi gizi dapat disampaikan secara konkret dan mudah dipahami oleh anak.

2. Tahap edukasi gizi

Edukasi diberikan secara interaktif dengan mengenalkan konsep “Isi Piringku” kepada peserta. Anak diperkenalkan dengan kelompok makanan yang perlu dikonsumsi dalam satu kali makan, dengan penekanan pada pentingnya mengonsumsi sayur dan buah. Penyampaian materi dilakukan menggunakan bahasa sederhana, gambar, tanya jawab, dan permainan singkat. Metode interaktif digunakan untuk menghindari penyampaian materi secara satu arah serta memberikan kesempatan kepada anak untuk mengenali dan menyebutkan berbagai jenis makanan sehat. Konsep edukasi “Isi Piringku” telah digunakan dalam berbagai kegiatan pengabdian untuk meningkatkan pemahaman mengenai gizi seimbang pada anak maupun kelompok keluarga. Imardiani et al. (2024), misalnya, menggunakan edukasi “Isi Piringku” sebagai pendekatan dalam meningkatkan pemahaman mengenai gizi seimbang pada kelompok anak usia 1–5 tahun dan keluarganya.

3. Tahap praktik *fun cooking*

Setelah edukasi, peserta mengikuti kegiatan *fun cooking* dengan membuat makanan sederhana yang terdiri atas bahan pangan sumber karbohidrat, protein, sayur, dan/atau buah. Anak dilibatkan secara langsung dalam kegiatan seperti mengenali bahan makanan, memilih bahan, mencuci bahan dengan bantuan pendamping, menata bahan, dan menyusun makanan sesuai konsep “Isi Piringku”. Seluruh kegiatan disesuaikan dengan usia dan kemampuan anak serta dilakukan dengan pendampingan guru dan tim pelaksana. Kegiatan praktik langsung dipilih karena aktivitas memasak dapat memberikan pengalaman konkret kepada anak mengenai bahan makanan dan proses pengolahan makanan. Tinjauan sistematis Muzaffar et al. (2023) menunjukkan bahwa program berbasis kegiatan memasak pada anak berpotensi meningkatkan pengetahuan dan keterampilan terkait makanan serta berbagai aspek yang berhubungan dengan penerimaan dan konsumsi buah dan sayur. Selain itu, Umami et al. (2024) menunjukkan bahwa kegiatan *fun*

cooking pada anak TK dapat digunakan untuk memperkenalkan makanan sehat dan bergizi serta meningkatkan ketertarikan anak terhadap makanan yang diperkenalkan.

4. Tahap evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan respons peserta setelah mengikuti kegiatan. Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui pertanyaan sederhana yang disesuaikan dengan karakteristik anak, misalnya kemampuan mengenali makanan sehat, menyebutkan jenis sayur dan buah, serta mengidentifikasi komponen makanan dalam konsep “Isi Piringku”. Evaluasi juga dilakukan melalui observasi terhadap keterlibatan anak selama kegiatan *fun cooking*, termasuk kemampuan mengenali bahan makanan, mengikuti instruksi, dan menunjukkan ketertarikan untuk mencoba sayur dan buah. Apabila kegiatan menggunakan instrumen pre-test dan post-test, hasil penilaian sebelum dan setelah edukasi dibandingkan secara deskriptif untuk melihat perubahan pengetahuan peserta. Sementara itu, hasil observasi praktik digunakan sebagai data pendukung untuk menggambarkan keterlibatan dan respons anak terhadap kegiatan. Data hasil kegiatan selanjutnya dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel atau persentase. Analisis difokuskan pada perubahan pengetahuan mengenai gizi seimbang, pengenalan sayur dan buah, serta keterlibatan anak dalam praktik *fun cooking*.

III. HASIL & PEMBAHASAN

1. Hasil

Kegiatan edukasi gizi seimbang melalui *fun cooking* “Isi Piringku” dilaksanakan di TK PAUD ISLAMIYAH AR-RAHMA Desa Mompang I Kabupaten Padang Lawas Utara dengan karakteristik usia 4–6 tahun yang terdiri atas kelompok TK A dan TK B dengan jumlah sebanyak 30 anak. Kegiatan berlangsung melalui beberapa tahapan, yaitu pengenalan gizi seimbang, pengenalan kelompok makanan dalam konsep “Isi Piringku”, pengenalan sayur dan buah, serta praktik menyusun makanan secara sederhana. Pada tahap edukasi, anak diperkenalkan dengan berbagai jenis bahan makanan melalui gambar dan bahan makanan yang digunakan dalam kegiatan. Anak diajak mengenali perbedaan antara makanan sumber karbohidrat, protein, sayur, dan buah. Penyampaian materi dilakukan menggunakan bahasa sederhana disertai tanya jawab sehingga anak dapat berpartisipasi secara aktif. Kegiatan dilanjutkan dengan *fun cooking*, yaitu anak terlibat dalam kegiatan memilih, mengenali, dan menyusun bahan makanan menjadi sajian sederhana sesuai konsep “Isi Piringku”. Bahan yang digunakan terdiri atas sumber karbohidrat, protein, sayuran, dan buah. Anak mendapatkan pengalaman langsung dalam mengenali warna, bentuk, tekstur, dan jenis bahan makanan.

Selama kegiatan berlangsung, anak menunjukkan keterlibatan melalui aktivitas memilih bahan, menjawab pertanyaan, menyusun makanan, serta mencoba bahan makanan yang telah disiapkan. Kegiatan berlangsung dalam suasana bermain sehingga proses edukasi gizi dapat dilakukan secara lebih menarik dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini.

2. Pembahasan

Kegiatan *fun cooking* memberikan pengalaman belajar yang bersifat langsung dan konkret bagi anak. Anak tidak hanya memperoleh informasi mengenai makanan sehat melalui penjelasan, tetapi juga melihat, menyentuh, memilih, dan menyusun bahan makanan. Pendekatan tersebut sesuai dengan karakteristik pembelajaran anak usia dini yang membutuhkan pengalaman nyata dan aktivitas yang menarik. Penggunaan konsep “Isi Piringku” juga membantu menyederhanakan pengenalan gizi seimbang kepada anak. Pembagian makanan ke dalam kelompok sumber karbohidrat, protein, sayur, dan buah dapat diperkenalkan melalui kegiatan penyusunan makanan sehingga konsep gizi tidak hanya disampaikan secara teoritis. Aktivitas tersebut memungkinkan anak memahami bahwa makanan dalam satu sajian dapat terdiri atas beberapa kelompok makanan yang berbeda.

Keterlibatan anak dalam kegiatan memasak juga dapat menjadi sarana untuk meningkatkan *food literacy*. Vaughan et al. (2024) menunjukkan bahwa kegiatan memasak berbasis sekolah pada anak usia 4–12 tahun berhubungan dengan peningkatan keterampilan memasak dan *food literacy*, serta memberikan bukti adanya manfaat terhadap konsumsi sayur. Selain itu, kegiatan yang melibatkan pendidikan gizi di lingkungan prasekolah memiliki potensi untuk mendukung peningkatan konsumsi sayur dan buah. Hasan et al. (2023) melaporkan bahwa beberapa intervensi berbasis prasekolah menunjukkan peningkatan konsumsi sayur dan/atau buah, dengan komponen pendidikan gizi menjadi salah satu pendekatan yang secara konsisten muncul pada intervensi yang memberikan hasil positif.

Temuan tersebut memperkuat bahwa edukasi gizi pada anak usia dini sebaiknya tidak hanya menggunakan metode ceramah, tetapi dapat dikombinasikan dengan kegiatan praktik yang menyenangkan. Dalam konteks kegiatan ini, *fun cooking* menjadi media untuk menghubungkan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan pengalaman langsung anak dalam mengenali dan menyusun makanan. Meskipun demikian, ketertarikan anak selama kegiatan belum dapat secara langsung diartikan sebagai perubahan kebiasaan konsumsi sayur dan buah dalam jangka panjang. Perubahan perilaku makan memerlukan pengulangan, dukungan orang tua dan guru, serta pembiasaan di lingkungan rumah maupun sekolah. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan variasi menu dan bahan pangan lokal yang sesuai dengan usia anak.



IV. KESIMPULAN & SARAN

1. Kesimpulan

Edukasi gizi seimbang melalui *fun cooking* “Isi Piringku” merupakan kegiatan yang dapat digunakan untuk memperkenalkan konsep gizi seimbang kepada anak PAUD usia 4–6 tahun dengan cara yang sederhana, menarik, dan melibatkan pengalaman langsung. Kegiatan memberikan kesempatan kepada anak untuk mengenali berbagai kelompok makanan, khususnya sayur dan buah, serta terlibat dalam proses memilih dan menyusun makanan. Pendekatan *fun cooking* dapat menjadi media edukasi yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini karena menggabungkan unsur belajar dan bermain. Kegiatan juga dapat mendukung pengenalan makanan sehat serta meningkatkan ketertarikan anak untuk mengenal dan mencoba sayur dan buah.

2. Saran

Kegiatan edukasi gizi melalui *fun cooking* sebaiknya dilakukan secara berulang dan dikembangkan dengan variasi menu yang menarik serta menggunakan bahan pangan lokal. Keterlibatan guru dan orang tua juga diperlukan agar pengenalan makanan sehat tidak berhenti pada kegiatan di sekolah, tetapi dapat dilanjutkan melalui pembiasaan makan sayur dan buah di rumah. Evaluasi lanjutan juga dapat dilakukan untuk melihat perubahan pengetahuan, ketertarikan, dan kebiasaan konsumsi sayur dan buah setelah kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adriyah, F. Q., Saputri, S. W. D., & Widiastuti, R. Y. (2024). Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler *fun cooking* berbahan pangan lokal pada anak. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2).
2. Badriyah, F. Q., Saputri, S. W. D., & Widiastuti, R. Y. (2024). Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler *fun cooking* berbahan pangan lokal pada anak. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2).
3. Hasan, F., Nguyen, A. V., Reynolds, A. R., You, W., Zoellner, J., Nguyen, A. J., Swift, D., & Kranz, S. (2023). Preschool- and childcare center-based interventions to increase fruit and vegetable intake in preschool children in the United States: A systematic review of effectiveness and behavior change techniques. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20, 66. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01472-8>
4. Imardiani, I., Firnando, D., Franciska, T. C., et al. (2024). Counseling on balanced nutrition “Isi Piringku” to prevent stunting in toddlers aged 1–5 years. *Community Empowerment*, 9(3), 561–567. <https://doi.org/10.31603/ce.11013>
5. Lavelle, F., et al. (2023). A critical review of children's culinary nutrition interventions, the methodologies used and their impact on dietary, psychosocial and wellbeing outcomes. *Nutrition Bulletin*.
6. Muzaffar, H., Guenther, E., Bosse, O., & Nii-Aponsah, H. (2023). Effectiveness of gardening-only, cooking-only and combined cooking and gardening programs in elementary schools to improve fruit and vegetable intake: A systematic review. *Nutrients*, 15(13), 3008. <https://doi.org/10.3390/nu15133008>
7. Umami, R., Saputri, S. W. D., & Widiastuti, R. Y. (2024). Efforts to prevent stunting through *fun cooking* activities in kindergarten group A. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 12(2), 244–252. <https://doi.org/10.23887/paud.v12i2.76216>
8. Vaughan, K. L., Cade, J. E., Hetherington, M. M., Webster, J., & Evans, C. E. L. (2024). The impact of school-based cooking classes on vegetable intake, cooking skills and food literacy of children aged 4–12 years: A systematic review of the evidence 2001–2021. *Appetite*, 195, 107238. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107238>