

PEMENUHAN GIZI DAN NUTRISI ANAK MELALUI PROGRAM MAKANAN SEHAT DI RA MUSLIMAT NU 250 KANJENG SEPUH II RACIKULON

¹Nur Cahyadi, ²Diva Loveydiyani Fernanda, ³Nur Lu'luul Hasanah, ⁴Nur Lailin, ⁵Aisyah
Robiiatus Tsaaniyah

Universitas Muhammadiyah Gresik, Jl. Sumatera No.101, Randuagung, Gresik, Jawa Timur
61121

*Email:., ¹nurcahyadi@umg.ac.id, ²divafernanda29@gmail.com ³lulukluk766@gmail.com
⁴nurlailin1122@gmail.com, ⁵aisyahsaaniyah@gmail.com

Abstrak

Gizi merupakan komponen yang memiliki peranan penting dalam masa pertumbuhan dan perkembangan untuk mencukupi nutrisi. Gizi yang diperoleh anak didapatkan dari makanan yang dikonsumsi setiap hari. Pola makan yang didapatkan juga tergantung penyusunan menu dan pola makan anak tergantung kebiasaan makan dari sekitarnya. Namun, pola makan sehat kini mulai terabaikan dan banyak orang tua yang lupa karena banyaknya makanan praktis (*junk food*) dan seringnya jajan di luar. Hal ini berdampak anak susah makan sayur dan hal ini mengakibatkan masalah pada perkembangan pertumbuhan anak seperti *stunting*. Dari sinilah orang tua harus memaksimalkan gizi dengan baik karena dapat membentuk aspek perkembangan tubuh pada anak. Oleh karena itu pentingnya memberikan pemahaman kepada orang tua dan guru serta pemberian makanan yang sehat kepada anak. Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Gresik Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk Sosialisasi serta Pemenuhan Gizi dan Nutrisi Anak Melalui Pemberian Makanan sehat di RA Muslimat NU 250 Kanjeng Sepuh II Racikulon. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada wali murid dan guru dalam memperhatikan gizi dari makanan yang anak-anak makan setiap harinya, serta memberikan inovasi dalam mengelola makanan agar anak lebih tertarik seperti kacang hijau menjadi puding kacang hijau sarang lumut. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah seminar langsung kepada orang tua dan guru. Hasil dari kegiatan sosialisasi memiliki manfaat yang besar bagi orang tua dan guru dalam memberikan pengetahuan tentang pentingnya menyediakan gizi dan nutrisi pada anak. Kegiatan lanjutan dari sosialisasi yakni pemberian makanan bergizi dan bernutrisi pada anak berupa puding kacang hijau sarang lumut, dimana sebelumnya anak-anak tidak menyukai kacang hijau menjadi sangat antusias, suka dan lahap dalam memakannya.

Kata Kunci : *Gizi, Makanan, Anak Usia Dini*

Abstract

Nutrition is a component that has an important role in growth and development to provide adequate nutrition. Children get the nutrition they get from the food they consume every day. The diet you get also depends on how the menu is prepared and the child's eating pattern depends on the eating habits of the

surrounding area. However, healthy eating patterns are now starting to be neglected and many parents forget because of the abundance of junk food and frequent snacks outside. This has an impact on children having difficulty eating vegetables and this results in problems with children's growth and development, such as stunting. From the implementation, parents must maximize good nutrition because it can shape aspects of body development in children. Therefore, it is important to provide understanding to parents and teachers and provide healthy food to children. The Faculty of Islamic Religion, Muhammadiyah University of Gresik, Early Childhood Islamic Education Study Program (PIAUD) carries out community service activities in the form of Socialization and Fulfillment of Nutrition and Nutrition for Children through Providing Healthy Food at RA Muslimat NU 250 Kanjeng Sepuh II Racikulon. The aim of this activity is to provide understanding to parents and teachers in paying attention to the nutrition of the food that children eat every day, as well as providing innovation in managing food so that children are more interested, such as green beans becoming moss nest green bean pudding. The method used in this activity is a direct seminar to parents and teachers. The results of socialization activities have great benefits for parents and teachers in providing knowledge about the importance of providing nutrition and nutrition to children. The follow-up activity of the socialization is providing nutritious and nutritious food to children in the form of lumur nest mung bean pudding, where previously the children did not like mung beans and became very enthusiastic, liked and eat it eagerly.

Keywords: Nutrition, Food, Early Childhood

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan individu sedang yang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan dengan berjalan sangat pesat, pada masa ini memerlukan pemberian stimulus atau rangsangan yang tepat karena dalam masa ini menentukan masa selanjutnya. Nuraini (2014) menyatakan bahwa anak usia dini adalah anak yang baru dilahirkan hingga usia 6 tahun. Usia ini merupakan usia yang sangat menentukan bagi pembentukan karakter dan kepribadian anak serta kemampuan intelektualnya. Sementara itu menurut *The National Association for The Education of Young Children (NAEYC)*, anak usia dini adalah anak yang berada dalam rentang usia 0-8 tahun. Menurut definisi ini anak usia dini adalah kelompok yang sedang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan (Widarmi, 2013). Selain menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan pada anak, perlu juga di dukung dengan makanan yang bergizi tinggi. Gizi mempunyai peran yang sangat penting dalam masa pertumbuhan dan perkembangan karena diperlukannya nutrisi yang cukup, oleh dari itu makanan juga perlu diperhatikan nilai gizinya sehingga pertumbuhan dan perkembangan dapat tumbuh secara optimal (Sausan, 2023)

Gizi yang diperoleh seorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan penting untuk kehidupan anak tersebut. Pola makan anak tergantung dengan penyusunan menu, seorang anak mempunyai selera makan dibentuk dari kebiasaan di sekitarnya. Dalam pembentukan pola makan sehat ada tiga faktor pendukung utama yakni orang tua, anak, dan lingkungan (termasuk lingkungan sekolah). Namun, saat ini pola makan sehat sudah mulai terabaikan, dengan banyaknya kesibukan orang tua yang lebih memilih makanan praktis (*junk food*), jajan di penjual, orang tua sering tidak sadar kandungan makanan tersebut apakah berbahaya atau tidak. Kebiasaan anak mengonsumsi makanan instan berdampak terhadap ketidaksukaan anak mengonsumsi sayuran atau anak mempunyai kecenderungan mengonsumsi bahan makanan

tertentu. Bukan hanya itu penyebab mengapa anak-anak jadi sulit untuk makan sayuran (Wijayana & Hijriyani, 2023).

Hal ini yang nantinya akan menjadikan masalah pada perkembangan dan pertumbuhan anak salah satunya yang dihadapi masyarakat Indonesia yakni *Stunting*. *Stunting* adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya (Diana et al., 2024). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 menunjukkan bahwa terdapat 24,4 % balita di Indonesia termasuk dalam golongan *stunting*, berdasarkan angka tersebut diketahui lebih rendah jika dibandingkan dengan jumlah *stunting* di tahun 2019, yaitu 27,67% 3. Namun, penurunan angka tersebut masih melebihi anjuran yang disampaikan WHO, yaitu angka *stunting* tidak boleh lebih dari 20%. Sehingga pemerintah menargetkan pada tahun 2024 dapat menurunkan angka *stunting* sampai 14%. Tingginya prevalensi *stunting* juga terjadi di Kabupaten Gresik. Menurut data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021, sebanyak 23% balita di Kabupaten Gresik termasuk dalam kategori *stunted*, angka tersebut mendekati angka *stunted* di Jawa Timur, yaitu 23,5%. Sehingga Pemerintah Kabupaten Gresik menetapkan tiga belas desa untuk menjadi lokasi fokus intervensi percepatan pencegahan dan penanggulangan *stunting* terintegrasi (fokus *stunting*) di tahun 2022 (Studi Status Gizi Indonesia 2021).

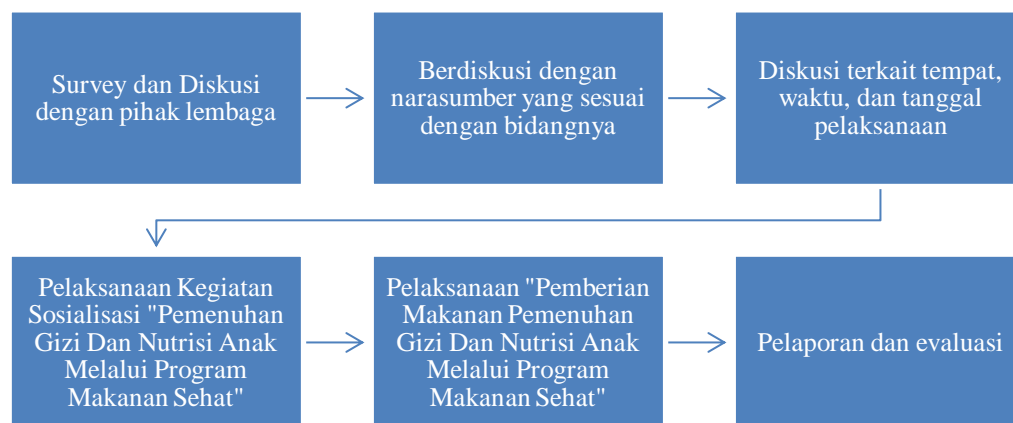
Berdasarkan analisis di atas terlihat bahwa pengetahuan tentang gizi dan pengaplikasian terhadap anak itu penting. Namun di lapangan ketika kita survei ternyata masih sering melihat anak-anak dalam membeli makanan jajanan yang berupa *snack* kemasan. Oleh sebab itu dirasa pengetahuan mengenai gizi anak masih kurang sebab belum adanya seminar di lembaga tersebut. Dari sinilah kita harus memaksimalkan dengan pemenuhan gizi yang baik sebab gizi yang baik dapat membentuk aspek-aspek perkembangan dan tubuh pada anak (Fara et al., 2024). Oleh karena itu pentingnya kita memberikan pemahaman kepada orang tua dan pendidik sebagai garda terdepan untuk pemenuhan gizi anak-anak agar masalah-masalah yang timbul karena kekurangan gizi tidak terjadi pada generasi bangsa selanjutnya. Tidak hanya pemahaman saja akan tetapi pemberian makanan bergizi dan bernutrisi pun perlu kita berikan. Pemberian makanan sehat ini juga sangat penting untuk fisik dan pertumbuhan anak karena makanan sehat memiliki gizi yang cukup bagi tubuh anak usia dini. Hal tersebut dapat diatasi melalui perencanaan program makanan sehat untuk mengurangi permasalahan ini. Makanan sehat merupakan makanan yang telah diprogram dalam memperhatikan kandungan gizinya seperti kacang hijau, donat, salad buah dan lainnya (Rosyida, 2023)

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, Oleh karena itu kami maka Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Gresik khususnya Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk sosialisasi serta pemberian Pemenuhan Gizi Dan Nutrisi Anak Melalui Program Makanan Sehat di RA Muslimat NU 250 Kanjeng Sepuh II Racikulon.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian di tengah lingkungan masyarakat ini dilaksanakan dua hari yaitu pada tanggal 21 dan 30 Januari 2023. Kegiatan tersebut dilakukan di RA Muslimat NU 250

Kanjeng Sepuh II Racikulon. Bertempat di Desa Racikulon, Kec. Sidayu, Kabupaten Gresik, Jawa Timur. Program pengabdian ini, kami targetkan kepada orang tua peserta didik, guru, serta anak-anak di lembaga tersebut. Dimana, orang tua dan pendidik yang nantinya diharapkan dapat memberikan asupan gizi dan nutrisi bagus bagi setiap anak-anak agar menjadi generasi bangsa emas. Metode yang diterapkan dalam kegiatan berupa seminar sosialisasi dan partisipasi dari wali murid, guru serta anak-anak dengan indikator kesertaan dengan pelaksanaan yang digunakan adalah melakukan sosialisasi langsung bagaimana pentingnya gizi dan nutrisi untuk perkembangan dan pertumbuhan anak. Adapun kegiatan sosialisasi ini dihadiri oleh jajaran pendidik RA Muslimat NU 250 Kanjeng Sepuh II Racikulon, serta masyarakat khususnya orang tua wali murid kelas KB, TK A dan TK B. Dalam pelaksanaannya, kita perlu melakukan koordinasi dan *sharing* dengan para orang tua atau wali peserta didik dan pendidik untuk dapat memahami pemenuhan gizi dan nutrisi anak melalui program makanan sehat. Tujuan dari program pemenuhan gizi dan nutrisi anak melalui program makanan sehat yaitu untuk memberikan pemahaman kepada wali murid peserta didik agar bisa lebih memperhatikan gizi yang anak-anak makan setiap harinya. Serta pemberian makanan yang bergizi untuk anak di RA Muslimat NU 250 Kanjeng Sepuh Racikulon hal ini merupakan upaya memberikan inovasi baru yakni puding kacang hijau sebagai makanan penunjang nutrisi anak.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan Sosialisasi ini kita bersama berusaha mengkomunikasikan baik suatu ilmu atau program-program dari seorang narasumber kepada masyarakat guna bertujuan memberikan pengenalan atau informasi yang belum diketahui suatu kelompok masyarakat. Memberikan pengertian dan ilmu tentang pemenuhan gizi dan nutrisi melalui kegiatan sosialisasi adalah hal yang sangat membantu masyarakat untuk memahami pentingnya memenuhi gizi dan nutrisi.

Pemenuhan gizi dan nutrisi melalui program makanan sehat pada sosialisasi diadakan pada hari Minggu, 21 Januari 2024 di lembaga RA Muslimat NU 205 Kanjeng Sepuh 2 Racikulon, hari Minggu tetap melakukan kegiatan belajar mengajar sebab dilembaga tersebut hari libur bertepatan pada hari Jumat. Kegiatan sosialisasi ini di moderatori oleh saudari Nur Lailin. Sosialisasi ini ditujukan pada Guru dan wali murid, sehingga sosialisasi ini mengundang seluruh

wali murid RA Muslimat NU 205 Kanjeng Sepuh 2 Racikulon. Sosialisasi yang diadakan kali ini dihadiri pemateri dari Universitas Muhammadiyah Gresik yaitu Ibu Fitri Ayu Fatmawati, M. Pd. selaku Kaprodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD).



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi

Tujuan dari kegiatan ini adalah mengedukasi orang tua bagaimana pemenuhan gizi dan nutrisi yang seimbang untuk anak dan memberikan variasi menu makanan yang bergizi dan bernutrisi untuk anak dengan ide yang lebih kreatif. Manfaat dari kegiatan ini adalah orang tua dan guru dapat teredukasi terhadap pentingnya mencukupi gizi dan nutrisi anak dan orang tua dan guru dapat lebih kreatif dalam mengelola makanan agar menarik dan disukai anak-anak.

Sosialisasi ini berlangsung selama kurang lebih satu jam. 30 menit waktu untuk pemateri memaparkan materi yang disampaikan dengan judul "Pemenuhan Gizi dan Nutrisi Melalui Program Makanan Sehat".

Dari pemaparan materi yang diberikan oleh beberapa pemateri, selanjutnya dilaksanakan diskusi dengan jejak pendapat dan tanya jawab. Terlihat masyarakat sangat antusias mengikuti kegiatan sosialisasi serta menyimak materi yang disajikan. Kesempatan bertanya diberikan dan terdapat wali murid yang bertanya yakni "Bu jika saya sudah memasak dengan menarik dan unik namun anak saya tidak mau bagaimana ya bu?" pemateri menjawab "Jika ibu sudah memberikan makanan yang dimasak dan dihias semenarik mungkin anak tidak mau mungkin ibu memberikan kesempatan untuk anak untuk memilih makanan tapi tetap dengan ibu memberikan pilihan sehingga makanan yang menjadi pilihan pun tetap dalam lingkup yang bergizi dan bernutrisi". Dari sosialisasi ini, ibu-ibu dan para guru sangat antusias untuk mendengar dan mengikuti karena mungkin di desa belum pernah mengadakan sosialisasi tentang pentingnya gizi dan nutrisi anak. Namun dengan adanya posyandu di desa dapat sedikit memberikan pengertian kepada orang tua pentingnya memberikan edukasi kepada orang tua dan bagaimana memberikan makanan yang sehat dan bergizi untuk anak.



Gambar 2. Foto bersama peserta sosialisasi

Kegiatan selanjutnya, pemberian makanan pemenuhan gizi dan nutrisi pada anak dilakukan pada tanggal 30 Januari 2024. Tujuan dari program kerja ini yakni agar anak dapat memenuhi gizi serta nutrisi di usia dini dan mengenalkan bermacam-macam olahan makanan yang jarang disukai oleh anak-anak salah satunya kacang hijau. Sehingga pemberian makanan ini diawali dari keresahan orang tua yang kita dapatkan saat kegiatan sosialisasi. Pembicaraan ini dipantik oleh pertanyaan pemateri saat kegiatan sosialisasi tentang kacang hijau yang sering dikelola menjadi kolak atau bubur kacang hijau yang biasanya didapatkan di posyandu saat imunisasi.

Dengan adanya pertanyaan pemantik tersebut memberikan respons bahwasanya menurut wali murid mereka berpendapat bahwa kebanyakan dari anak-anak tidak suka kacang hijau ataupun jarang ada anak yang suka, kacang hijau tersebut biasanya hanya diolah menjadi makanan kolak yang diberikan dalam kegiatan posyandu. Seperti yang kita tahu bahwasanya kacang hijau bisa menjadi berbagai olahan seperti: isian onde-onde, bolu kacang hijau, es lilin kacang hijau, dan masih banyak lagi.

Oleh karena itu kami sebagai mahasiswa program studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini memberikan inovasi baru yakni pengelolaan kacang hijau ini menjadi asupan pendukung bagi anak-anak yaitu puding kacang hijau.



Gambar 3. Pengenalan puding kacang hijau

Mengapa kita akhirnya memilih olahan kacang hijau menjadi puding? Sebab puding merupakan makanan yang disukai oleh banyak anak. Selain rasanya yang manis, teksturnya pun lembut dan menyenangkan. Puding biasanya disajikan dalam suhu dingin yang sangat disukai anak-anak. Puding dibuat dengan bahan utama agar-agar. Agar-agar sendiri baik untuk kesehatan karena merupakan salah satu sumber serat bagi tubuh. Serat bermanfaat bagi kesehatan. Dalam hal ini tentunya kita sangat mempertimbangkan nutrisi dan kadar gula. Dari hasil olahan itu ternyata membuahkan hasil dan dampak positif bagi anak-anak sehingga olahan kacang hijau yang biasanya tidak disukai kali ini bisa mereka menyukai olahan kacang hijau tersebut jika di olah menjadi puding. Pada kesempatan kali itu tidak hanya puding kacang hijau yang diberikan, kami juga menyempurnakan hidangan kami dengan susu dan buah potong. Dengan begitu gizi dan nutrisi anak dapat terpenuhi secara optimal.

Dalam inovasi kami kali ini pendidik di sana sangat puas dan memberikan pendapat bahwasanya olahan kami cocok untuk kegiatan posyandu agar olahan kacang hijau tidak hanya dengan olahan menjadi kolak saja, sebab puding kacang hijau memiliki banyak manfaat.



Gambar 4. Foto bersama anak dan guru

Pembahasan

Menurut Lioni Ellis H, dalam Triwibowo dan Pusphandani, dalam Hilmainur, “Gizi merupakan komponen penting yang perlukan oleh tubuh dan berkembang. Sedangkan menurut (Supriasa, 2001) nutrisi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi.

Gizi serta nutrisi sangat berperan penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Gizi atau nutrisi merupakan komponen yang harus ada dan keberadaannya sangat diperlukan oleh tubuh terutama dalam proses tumbuh kembang fisik, sistem saraf dan otak, serta tingkat intelektualitas dan kecerdasan manusia. (Mayar & Astuti, 2021). Pemenuhan kebutuhan gizi (*nutrien*) merupakan faktor utama untuk mencapai hasil tumbuh kembang agar sesuai dengan potensial genetik. Pemerintah juga bertanggung jawab untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya gizi yang terdapat dalam UU Pangan No. 18/2012 menetapkan bahwa pemerintah berkewajiban mengatur perdagangan pangan dengan tujuan menjaga pasokan dan harga makanan yang stabil, mengelola cadangan makanan dan menciptakan iklim bisnis yang

sehat. Undang-undang itu juga menyatakan bahwa Rencana Aksi Pangan dan Gizi harus disiapkan setiap lima tahun baik di tingkat pusat maupun daerah. Hal tersebut berkesinambungan dengan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan pada tahun 2016 yang meluncurkan program gizi anak sekolah (progas) dengan tujuan umum untuk meningkatkan kualitas prestasi belajar dan pendidikan melalui pendidikan gizi.

Pentingnya peran gizi dan nutrisi bagi tumbuh kembang anak sehingga terdapat dampak yang terjadi apabila anak kekurangan gizi dan nutrisi. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak adalah faktor gizi. Kekurangan gizi pada anak dapat menyebabkan terlambatnya pertumbuhan sehingga anak rentan terinfeksi, serta pada akhirnya dapat menghambat perkembangan anak. Oleh karena itu anak perlu memperoleh gizi dari makanan sehari-hari dalam jumlah yang tepat dan berkualitas baik. Status gizi buruk pada balita dapat mempengaruhi akan adanya penghambat fisik, mental maupun kemampuan berpikir yang pada akhirnya akan menurunkan kemampuan balita dalam aktivitasnya (Indriati & Murpambudi, 2006). Kurang gizi pada anak usia di bawah 5 tahun antara lain *stunting*, *wasting*, dan *underweight*. *Stunting* pada anak adalah bentuk kekurangan gizi yang paling umum di Indonesia. *wasting* adalah bentuk kekurangan gizi yang sangat serius yang dapat meningkatkan risiko kematian dan kesakitan. *Underweight* merupakan indikator kekurangan gizi anak yang tidak membedakan antara kekurangan gizi jangka pendek (*wasting*) atau kronis *stunting*. Jenis makanan pendamping yang diperkenalkan harus memadai untuk memenuhi kebutuhan gizi anak yang sedang dalam masa pertumbuhan. Praktik pemberian makan bayi dan anak yang buruk berkaitan dengan kejadian *stunting* pada anak di Indonesia (Beal *et al*, 2018)

Oleh karena itu pada saat pelaksanaan kegiatan sosialisasi pematani memberikan pembahasan tentang tumpeng gizi seimbang, sebab hal ini adalah program pemerintah untuk mewujudkan gizi seimbang untuk mencegah terjadinya penyakit kekurangan gizi pada generasi bangsa. Menurut Menkes RI (2014) Terdapat empat lapisan tumpeng tersebut adalah a). bagian dasar berupa makanan pokok sebagai sumber karbohidrat, b). Lapisan kedua berupa buah dan sayur, c). Lapisan ketiga berupa sumber protein baik hewani maupun nabati baik dan d). Lapisan keempat berisi pedoman konsumsi GGL (gula, garam dan lemak). Selain itu di samping tumpeng juga digambarkan anjuran minum air putih 8 gelas/hari, juga perilaku hidup sehat seperti mengontrol berat badan supaya tetap ideal, melakukan aktivitas fisik dengan berolahraga, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir.

Di dalam kegiatan sosialisasi ini pun terdapat pembahasan menarik yakni mengenai olahan kacang hijau yang dimana biasanya didapatkan di kegiatan posyandu. Sebab anak-anak jarang yang suka dengan olahan kacang hijau berupa kolak. Dengan adanya kerisauan tersebut kami mencoba untuk membuat olahan dari bahan kacang hijau berupa puding kacang hijau. Puding merupakan salah satu dari banyaknya makanan pencuci mulut (*dessert*) atau hidangan penutup yang memiliki rasa manis (Afiska, 2021). Mengapa kita akhirnya memilih olahan kacang hijau menjadi puding? Sebab puding merupakan makanan yang disukai oleh banyak anak. Selain rasanya yang manis, teksturnya pun lembut dan menyenangkan. Puding biasanya disajikan dalam suhu dingin yang sangat disukai anak-anak. Puding yang kami buat ialah puding kacang hijau. Kacang hijau (*Vigna radiata (L.) Wilczek*) merupakan salah satu komoditas tanaman kacang-kacangan yang umumnya ditanam di lahan kering. Kacang hijau memiliki potensi yang besar

sebagai produk olahan maupun bahan makanan campuran dan telah memiliki keunggulan kompetitif tertentu dibandingkan jenis kacang yang lain. Biji kacang hijau mengandung nilai gizi yang tinggi berupa vitamin B, mineral, dan serat (Dostalova, 2009). Dengan melihat banyaknya kandungan nutrisi yang terkandung dalam kacang hijau tersebut, maka bahan pangan tersebut cocok digunakan sebagai bahan untuk membuat puding. Pemanfaatan kacang hijau pada olahan puding berguna untuk pemenuhan gizi dalam tumbuh kembang balita.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dilakukan inovasi pembuatan makanan selingan berupa puding kacang hijau. Hal ini dilakukan untuk mengetahui daya terima puding berbahan dasar kacang hijau sebagai alternatif olahan makanan selingan sumber gizi anak usia dini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam kegiatan kuliah kerja nyata (KKN) kali ini program studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) Universitas Muhammadiyah Gresik Mengadakan kegiatan yang berkaitan dengan gizi dan nutrisi anak yakni sosialisasi yang ditujukan pada orang tua dan guru serta kegiatan memberikan makanan sehat kepada anak-anak. Kegiatan sosialisasi memiliki manfaat yang besar bagi para orang tua dan guru dalam memberikan pengetahuan tentang bagaimana pentingnya pemenuhan gizi dan nutrisi terutama sejak dini. Hal ini terlihat dari antusias para orang tua dan guru di RA Muslimat NU 205 Kanjeng Sepuh II Desa Racikulon, mereka aktif bertanya dan berbagi informasi pengalaman. Kegiatan kelanjutan dari sosialisasi adalah pemberian langsung makanan gizi dan nutrisi pada anak usia dini agar anak dapat terpenuhi gizi dan nutrisinya sejak dini dan guru serta wali murid mengetahui beberapa olahan-olahan makanan yang membuat anak tertarik dan suka untuk memakannya, dalam kegiatan ini olahan yang dibuat adalah kacang hijau menjadi puding, sebab puding merupakan makanan yang manis yang banyak disukai oleh anak-anak. Dari hasil pembuatan puding dari anak-anak tidak suka pada kacang hijau, kini anak-anak banyak yang suka dan lahap dalam memakannya.

Saran dari kegiatan sosialisasi dan pemberian makanan ini adalah ada kelanjutan kegiatan yang mengembangkan kegiatan dalam pemenuhan gizi dan nutrisi anak-anak di RA Muslimat NU 205 Kanjeng Sepuh II Desa Racikulon dan semoga orang tua dan guru mengetahui beberapa olahan-olahan makanan yang disukai anak-anak, agar anak-anak bisa suka dan tertarik untuk memakannya sehingga terpenuhi gizi dan nutrisi sejak mereka dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiska, W. et al. (2021). Uji Daya Terima Puding Kacang Merah Sebagai Alternatif Makanan Selingan Untuk Remaja Anemia. *Jurna Gizi Dan Kesehatan (JGK)*, 1(1), pp.,
- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. . (2018). Indriati, R., & Murpambudi, YK. (2006). Hubungan Status Gizi dengan Perkembangan Anak Usia 1-5 Tahun di Posyandu Desa Simoboyo Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Kosala*, 4 (1). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal and Child Nutrition*, 14(4), 1-1.

- Diana, S. N., Octavia, P., Azizah, V. A., Firmani, U., Rahim, A. R., Widiharti, & Sukaris. (2024). Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Untuk Pencegahan Stunting. *DedikasiMU (Journal of Community Service)*, 6(1), 105–111.
- Dostalova, J. P. . (2009). The Changes of – Galaktosidase during Germination and High Pressure Treatment of Legume Seeds. *Czech J. Food Sience*, 576.
- Fara, A. P., Sulaichan, A., Mulyani, E., Rahim, A. R., Widiharti, & Sukaris. (2024). Edukasi Tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Dan Memanfaatkan Waktu Dengan Baik Pada Anak-Anak Di Kampung Siba Gresik. *DedikasiMU (Journal of Community Service)*, 6(1), 80–86.
- Indriati, R., & Murpambudi, Y. (2006). Hubungan Status Gizi dengan Perkembangan Anak Usia 1-5 Tahun di Posyandu Desa Simoboyo Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Kosala*, 4 (1).
- Mayar, F., & Astuti, Y. (2021). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9695–9704.
- Menkes RI. (2014). *PMK RI no 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang*.
- Nuraini, Y. (2014). *Sujiono, Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta : PT INDEKS.
- Rosyida, A., Rochmah, E. Y., & Islami, A. L. (2023). PEMENUHAN NUTRISI DAN MAKANAN SEHAT MELALUI PROGRAM SNACK TIME DI TK DHARMA WANITA PERSATUAN KALIMALANG PONOROGO. *Prosiding Lokakarya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo*, 3, 12-25.
- Sausan, F. N., Fadlillah, F., Kirom, K., & Humaira, L. (2023). PEMBERIAN NUTRISI DAN MAKANAN SEHAT MELALUI PROGRAM MAKAN BERSAMA SETIAP BULAN DI RA MUSLIMAT NU 027 MANGUNSUMAN I PONOROGO. *Prosiding Lokakarya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo*, 3, 117–126.
- Studi Status Gizi Indonesia (SSGI). (2021). *Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021*. Kemenkes RI. Jakarta.
- Supriasa. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Widarmi, W. D. (2013). *Konsep Dasar pendidikan Anak Usia Dini dalam Wijana D Widarmi, dkk. Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini*. (Jakarta: Universitas Terbuka.
- Wijayana, N. P., & Hijriyani, Y. S. (2023). UPAYA PEMENUHAN GIZI SEIMBANG MELALUI PROGRAM MAKAN SIANG DI KB/RA PAS BINA TAZKIA SIMO SLAHUNG PONOROGO. *Prosiding Lokakarya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo*, 3, 39-46.

