BHINNEKA PUBLISHING

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BHINNEKA
Volume 5, No. 2, Tahun 2026
https://bhinnekapublishing.com/ojsbp/index.php/Jpmb

***e-ISSN** : 2963-3753*

Edukasi Strategi Orang Tua dalam Membangun Kebiasaan Makan Bergizi Seimbang pada Anak Usia Dini

Annisa Biyanto[1], Ayu Aprillia Pangestu Putri[2], Rose Zakiah[3], Leny Eka Tyas Wahyuni[4], Rosyah[5], Mayunda Siwi Utami[6], Nia Ananda [7]

[1,2,3,4,5] *Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia*

[6] *Program Studi Gizi, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia*

[7] *TK Aisyiyah Bustanul Athfal 7, Indonesia*

Received : 15 September 2026, Revised : 31 Oktober 2026, Published : 09 November 2026

Corresponding Author
Nama Penulis: Ayu Aprillia Pangestu Putri
E-mail: ayupangestu@fkip.unmul.ac.id

Abstrak

Kebutuhan orang tua untuk mendapatkan pengetahuan yang lebih relevan tentang membuat bekal sehat dan menerapkan gizi seimbang pada anak usia dini mendorong inisiatif pengabdian masyarakat ini. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang gizi seimbang dan strategi orang tua dalam membangun kebiasaan makan sehat melalui penyediaan bekal yang sesuai dengan kebutuhan anak, menghadapi anak yang memilih-milih makanan, dan menyusun bekal yang beragam untuk memenuhi kebutuhan anak. Dengan partisipasi 53 orang tua atau wali murid, kegiatan diadakan di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 7 Samarinda pada 10 September 2026. Metode yang digunakan adalah pendekatan pendidikan-partisipatif, yang melibatkan pemetaan kebutuhan, persiapan materi, seminar parenting, diskusi interaktif, dan tindak lanjut. Meskipun hasil survei awal menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap orang tua relatif baik, praktik penerapan "Isi Piringku" sebesar 47,2%, keterlibatan anak dalam menyiapkan makanan sebesar 32,1%, dan komunikasi dengan guru tentang pola makan anak sebesar 11,3%. Kegiatan ini menghasilkan materi edukasi dan strategi praktis yang relevan sebagai dasar penerapan kebiasaan makan sehat di keluarga.

Kata kunci - *anak usia dini, bekal sehat, gizi seimbang, seminar parenting*

Abstract

The need for parents to gain more relevant knowledge about preparing healthy meals and implementing balanced nutrition for early childhood has driven this community service initiative. This activity aims to provide education on balanced nutrition and strategies for parents in building healthy eating habits through the provision of meals that meet children's needs, addressing picky eaters, and preparing diverse meals to fulfilll children's requirements. With the participation of 53 parents or guardians, the activity was held at TK Aisyiyah Bustanul Athfal 7 Samarinda on September 10, 2026. The method used is a participatory-educational approach, which involves needs mapping, material preparation, parenting seminars, interactive discussions, and follow-up. Although the initial survey results showed that parents' knowledge and attitudes were relatively good, the practice of implementing "Fill My Plate" was only 47.2%, children's involvement in food preparation was 32.1%, and communication with teachers about children's eating habits was 11.3%. This activity produced relevant educational materials and practical strategies as a foundation for implementing healthy eating habits in families.

Keywords - *balanced nutrition, healthy lunchbox, parenting seminar, young children*

How To Cite : *Biyanto, A., Putri, A. A. P., Zakiah, R., Wahyuni, L. E. T., Rosyah, R., Utami, M. S., & Ananda, N. (2026). Edukasi Strategi Orang Tua dalam Membangun Kebiasaan Makan Bergizi Seimbang pada Anak Usia Dini. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka, 5(2), 1586 - 1597. https://doi.org/10.58266/jpmb.v5i2.1807*

Copyright *©2026 Annisa Biyanto, Ayu Aprillia Pangestu Putri, Rose Zakiah, Leny Eka Tyas Wahyuni, Rosyah Rosyah, Mayunda Siwi Utami, Nia Ananda*

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Anak usia dini membutuhkan pemenuhan gizi yang optimal karena mereka sedang melalui tahap pertumbuhan dan perkembangan. Pada saat ini, orang tua masih sangat bergantung pada pemenuhan kebutuhan makanan anak, sehingga pengetahuan dan keterlibatan orang tua sangat penting untuk membangun kebiasaan makan yang sehat. Untuk menjaga kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan anak, diperlukan makanan yang beragam dan bergizi seimbang. Kualitas makanan yang diberikan kepada anak-anak, termasuk makanan yang dibawa ke sekolah, terkait dengan pengetahuan orang tua tentang pemenuhan gizi (Permatasari et al., 2024). Peran orang tua dalam pemenuhan gizi anak-anak tidak hanya berkaitan dengan penyediaan makanan, tetapi juga dengan membangun kebiasaan sehat yang konsisten (Asmawati, 2025).

Penyediaan bekal makanan untuk anak selama waktu mereka di sekolah merupakan bukti nyata keterlibatan orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Bekal yang disiapkan dari rumah perlu memperhatikan keberagaman sumber makanan, seperti karbohidrat, protein, sayur, dan buah, agar tidak hanya mengenyangkan, tetapi juga mendukung pemenuhan kebutuhan gizi anak. Orang tua dapat membantu anak usia dini makan makanan sehat dengan menyediakan bekal sekolah dan makanan sehari-hari (Jatmikowati et al., 2023). Selain itu, orang tua harus dididik tentang pentingnya nutrisi saat memilih dan memberikan makanan kepada anak mereka (Ilhami, 2024).

Proses makan anak tidak hanya dipengaruhi oleh makanan yang tersedia, tetapi juga oleh kebiasaan rumah tangga. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua dalam menyediakan bekal dan membangun kebiasaan makan sehat bagi anak sangat penting. Orang tua membantu anak-anak mengenal berbagai jenis makanan, memilih makanan, dan membuat kebiasaan makan yang baik. Agar informasi yang diberikan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari orang tua, penguatan peran tersebut harus disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan mereka. Misalnya, program Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) mendorong orang tua untuk lebih memahami kualitas gizi dan menyediakan makanan yang sehat untuk anak-anak mereka di usia dini (Purnamasari & Wahyudi, 2024). Edukasi gizi juga dapat membantu orang tua lebih memahami kesehatan mereka sendiri, sehingga keluarga dapat berpartisipasi dalam membangun kebiasaan sehat (Asmawati, 2025). Dengan demikian, edukasi gizi perlu memperhatikan bukan hanya informasi yang telah diketahui orang tua, tetapi juga kemampuan mereka menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Literasi gizi merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam mendukung pemenuhan nutrisi anak usia dini. Temuan (Ayuningtyas & Formen, 2025) menemukan bahwa literasi gizi tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan orang tua dalam memilih nutrisi anak pada penelitian yang mereka lakukan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemilihan makanan anak dapat berkaitan pula dengan faktor lain, sehingga penyampaian inforrmasi gizi perlu disertai strategi yang dapat diterapkan dalam kehidupan keluarga. Sejalan dengan hal tersebut, (Sekriptini et al., 2024) mengembangkan modul edukasi gizi anak usia dini yang berfokus pada pemenuhan gizi dan penguatan peran orang tua. Kedua penelitian tersebut memberikan dasar bahwa edukasi gizi perlu dirancang tidak hanya untuk menambah pengetahuan, tetapi juga untuk membantu orang tua memahami penerapan pemenuhan gizi anak secara lebih praktis.

Tim pengabdian menggunakan kebutuhan ini sebagai dasar untuk memulai pemetaan kebutuhan orang tua dan wali murid sebelum memilih tema kegiatan. Ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada orang tua peserta didik di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 7 Samarinda untuk mengetahui apa yang mereka butuhkan untuk informasi. Hasil pemetaan menunjukkan bahwa lebih banyak orang membutuhkan informasi tentang bekal sehat dan nutrisi anak daripada tentang perilaku anak aktif. Sebagian besar orang tua telah memperhatikan aspek gizi saat menyiapkan bekal anak, tetapi mereka masih membutuhkan lebih banyak informasi tentang cara membuat bekal yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan anak. Temuan ini menunjukkan bahwa permasalahan mitra tidak semata-mata berkaitan dengan kurangnya perhatian terhadap gizi, tetapi juga dengan kebutuhan akan pengetahuan praktis untuk menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kebiasaan makan anak.

Hasil survei awal yang dilakukan terhadap 53 orang tua atau wali murid memperlihatkan adanya perbedaan antara pengetahuan dan sikap orang tua dengan beberapa praktik sehari-hari. Sebanyak 53 responden (100%) mengetahui konsep dasar "Isi Piringku", sedangkan 52 responden (98,1%) mengetahui pentingnya gizi seimbang bagi anak. Namun, penerapan prinsip "Isi Piringku" dalam penyediaan makanan dilaporkan oleh 25 responden (47,2%), keterlibatan anak dalam menyiapkan makanan dilaporkan oleh 17 responden (32,1%), dan komunikasi dengan guru mengenai

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

kebiasaan makan anak dilaporkan oleh 6 responden (11,3%). Data tersebut menggambarkan kondisi awal peserta sebelum seminar dilaksanakan dan menunjukkan bahwa aspek penerapan masih perlu mendapat perhatian. Oleh karena itu, kegiatan edukasi tidak cukup hanya memberikan informasi mengenai gizi seimbang, tetapi juga perlu membahas strategi yang dapat digunakan orang tua untuk menerapkannya dalam kehidupan keluarga.

Perbedaan antara pengetahuan, sikap, dan penerapan tersebut menunjukkan betapa pentingnya kegiatan edukasi. Kegiatan ini tidak hanya mengajarkan tentang nutrisi, tetapi juga membantu anak-anak memilih dan membuat makanan mereka sendiri dengan cara yang lebih praktis. Kegiatan parenting di Taman Kanak-Kanak Tobadak menunjukkan bahwa edukasi orang tua dapat meningkatkan pemahaman orang tua tentang makanan bergizi seimbang berdasarkan perubahan hasil sebelum dan sesudah kegiatan (Ressa et al., 2023). Namun, kegiatan pengabdian di RA BAKTI Telang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan sikap belum sepenuhnya diikuti oleh penerapan praktik makanan sehat secara konsisten, sehingga aspek penerapan masih diperlukan (Lisdayana et al., 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan gizi harus dihubungkan dengan kebiasaan yang dapat dilakukan orang tua dalam kehidupan sehari-hari.

Berbagai kegiatan pengabdian sebelumnya telah menunjukkan bahwa instruksi orang tua dapat menjadi metode yang relevan untuk meningkatkan pemahaman orang tua tentang makanan apa yang baik untuk anak usia dini. Edu-parenting membantu orang tua belajar tentang gizi seimbang anak usia dini dan meningkatkan kesadaran dan komitmen mereka untuk memenuhi kebutuhan gizi anak mereka (Erina et al., 2023). Penyuluhan mengenai gizi seimbang juga menjadi salah satu bentuk edukasi yang dapat digunakan untuk mengenalkan pentingnya pemenuhan gizi pada anak usia dini (Saefullah et al., 2024). Selain itu, pendekatan melalui Kartu Makanan Sehat memanfaatkan permainan interkatif yang melibatkan orang tua, anak, dan guru untuk mengenalkan pola makan sehat (Munawaroh et al., 2025). Temuan dari kegiatan-kegiatan tersebut menjadi dasar bahwa edukasi gizi perlu dirancang sesuai dengan kebutuhan sasaran dan diarahkan pada penerapan kebiasaan makan sehat di lingkungan keluarga.

Pembentukan kebiasaan makan sehat pada anak juga memerlukan keterlibatan lingkungan keluarga dan sekolah. Temuan (Khotimah et al., 2025) membahas peran orang tua dalam mendukung kesehatan dan pemenuhan nutrisi anak usia dini, sedangkan (Zekaria et al., 2025), menyoroti peran guru dalam mengenalkan gizi seimbang serta pentingnya kolaborasi dengan orang tua. Kedua kajian tersebut memperlihatkan bahwa pembiasaan makan sehat tidak hanya berkaitan dengan penyediaan makanan di rumah, tetapi juga memerlukan dukungan edukatif yang berkesinambungan. Oleh karena itu, komunikasi antara orang tua dan sekolah menjadi salah satu aspek yang relevan untuk diperhatikan dalam penyusunan materi edukasi bagi keluarga.

Selain edukasi gizi secara keseluruhan, kegiatan terdahulu telah memberikan perhatian khusus pada pembuatan bekal sehat bagi anak usia dini. Orang tua mungkin lebih sadar tentang cara membuat bekal sehat dan mendapatkan pengalaman membuatnya sendiri (Lena Juliana et al., 2025). Selain itu, program "Bekal Sehat Sekolah" menggunakan kegiatan pendidikan dan diskusi untuk meningkatkan pemahaman orang tua tentang bekal sehat dan mendorong keterlibatan orang tua dalam menyediakan makanan untuk anak-anak mereka (Pratiwi et al., 2025). Selain itu, pengetahuan dan kemampuan orang tua dan guru tentang cara memilih makanan yang sehat dan seimbang untuk anak-anak usia dini telah ditingkatkan (Meilina et al., 2026). Edukasi gizi dan bekal sehat telah banyak dilakukan, seperti yang ditunjukkan oleh berbagai kegiatan tersebut. Namun, fokus kegiatan harus tetap mempertimbangkan kebutuhan dan preferensi masing-masing mitra.

Berdasarkan kegiatan pengabdian terdahulu, edukasi gizi seimbang dan bekal sehat telah dilaksanakan melalui berbagai bentuk kegiatan, seperti seminar parenting, permainan interaktif, serta edukasi dan pendampingan pembuatan bekal. Namun, pada mitra kegiatan ini, hasil survei awal menunjukkan bahwa pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang relatif baik, sementara beberapa praktik yang mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat masih belum banyak dilakukan. Kondisi tersebut menjadi dasar untuk merancang edukasi yang tidak hanya membahas konsep gizi, tetapi juga menghubungkan pengetahuan orang tua dengan strategi penerapan dalam keseharian. Hal ini sejalan dengan (Romdhoningsih & Sukmawati, 2025) yang melaporkan bahwa edukasi gizi seimbang kepada orang tua dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi.

Kebaruan kegiatan ini terletak pada penggunaan hasil pemetaan kebutuhan dan kondisi awal peserta secara konkret sebagai dasar pemilihan materi seminar parenting. Materi tidak hanya

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

membahas gizi seimbang secara umum, tetapi diarahkan pada kebutuhan yang ditemukan pada mitra, yaitu penerapan prinsip "Isi Piringku", penyediaan bekal yang beragam, penanganan anak yang memilih-milih makanan, keterlibatan anak dalam menyiapkan makanan, serta komunikasi antara orang tua dan sekolah. Dengan pendekatan edukatif-partisipatif melalui penyampaian materi dan diskusi, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan strategi yang relevan dengan situasi yang dihadapi orang tua dalam membangun kebiasaan makan sehat pada anak usia dini.

Salah satu tantangan dalam membiasakan anak mengonsumsi makanan bergizi seimbang adalah perilaku memilih-milih makanan *picky eater*. Temuan (Hardini & Wirjatmadi, 2024), mengkaji hubungan perilaku tersebut dengan kejadian stunting pada anak prasekolah, sedangkan (Heryanto et al., 2024) membahas kaitannya dengan perkembangan motorik kasar dan motorik halus. Temuan tersebut menunjukkan pentingnya memperhatikan perilaku makan anak sebagai bagian dari upaya mendukung pemenuhan gizi dan tumbuh kembangnya. Kondisi ini memperlihatkan bahwa orang tua tidak hanya perlu memahami prinsip gizi seimbang, tetapi juga memerlukan strategi yang sesuai untuk menghadapi preferensi makan anak dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui seminar parenting bertema "Bekal Sehat, Anak Hebat: Strategi Orang Tua dalam Membangun Kebiasaan Makan Bergizi Seimbang pada Anak Usia Dini". Materi seminar dirancang untuk menghubungkan pemahaman tentang gizi seimbang dengan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, khususnya melalui penyusunan bekal sehat, pengenalan makanan yang beragam, dan pembentukan kebiasaan makan anak di lingkungan keluarga. Dengan menggunakan pendekatan penyusunan menu, edukasi gizi kepada orang tua dapat meningkatkan pemahaman mengenai makanan yang baik bagi anak usia dini (Dirgayunita & Anisa, 2025). Selain itu, pengetahuan orang tua tentang pola makan sehat berkaitan dengan kondisi gizi anak, sehingga penguatan pemahaman orang tua menjadi bagian penting dalam mendukung pemenuhan gizi anak usia dini (Syafika & Ramadhani, 2025).

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada orang tua atau wali murid mengenai pentingnya gizi seimbang dan strategi membangun kebiasaan makan sehat pada anak usia dini, terutama melalui penyediaan bekal yang sesuai dengan kebutuhan anak. Luaran kegiatan meliputi pelaksanaan seminar parenting, penyediaan materi edukasi mengenai gizi seimbang dan kebiasaan makan sehat, serta penggunaan hasil survei awal untuk memetakan kebutuhan peserta. Hasil survei digunakan sebagai gambaran kondisi awal dan dasar penyusunan materi, bukan sebagai ukuran perubahan pengetahuan atau perilaku setelah seminar.

METODE

Pada Kamis 10 September, kegiatan pengabdian kepada masyarakat diadakan di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 7 Samarinda, Kalimantan Timur. Sasaran dari seminar parenting dengan tema "Bekal sehat, Anak Hebat: Strategi Orang Tua dalam Membangun Kebiasaan Makan Bergizi Seimbang pada Anak Usia Dini" dimaksudkan untuk orang tua atau wali murid yang memiliki anak di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 7 Samarinda, yang berjumlah 53 orang. Sasaran dari kegiatan ini adalah orang tua atau wali murid yang memiliki anak di TK A dan TK B. Pemilihan orang tua atau wali murid sebagai sasaran didasarkan pada peran mereka dalam menyediakan makanan, menyiapkan bekal, dan membentuk kebiasaan makan anak di lingkungan keluarga.

Kegiatan pengabdian menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif melalui pemetaan kebutuhan, penyampaian materi, seminar parenting, diskusi interaktif, dan evaluasi kegiatan. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga kali pengisian kuesioner menggunakan Google Form. Pengisian pertama bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan mitra dan menentukan tema serta materi edukasi yang sesuai dengan kebutuhan orang tua. Pengisian kedua dilakukan sebelum seminar berlangsung untuk memperoleh gambaran kondisi awal peserta terkait pengetahuan, sikap, perilaku, serta keyakinan dan niat dalam membangun kebiasaan makan bergizi seimbang pada anak usia dini. Pengisian ketiga dilakukan setelah seminar selesai melalui kuesioner evaluasi setelah seminar untuk memperoleh tanggapan peserta terhadap kegiatan edukasi yang telah dilaksanakan.

Berdasarkan hasil pemetaan kebutuhan, tim pengabdian menyusun materi seminar yang mencakup gizi seimbang, prinsip "Isi Piringku", keberagaman makanan, cara memilih dan menyiapkan bekal sehat, keteladanan orang tua, serta pentingnya komunikasi dan kerja sama antara orang tua dan pihak sekolah. Penyusunan materi dilakukan dengan mempertimbangkan kebutuhan yang teridentifikasi melalui kuesioner pertama dan kondisi awal peserta yang diperoleh melalui kuesioner

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

sebelum seminar. Selain menyiapkan materi presentasi dan perangkat pendukung, tim juga berkoordinasi dengan pihak sekolah mengenai waktu, tempat, peserta, dan teknis pelaksanaan kegiatan.

Pelaksanaan seminar parenting dilakukan melalui penyampaian materi oleh narasumber dengan metode ceramah interaktif dan diskusi. Materi disampaikan dengan mengaitkan konsep gizi seimbang dan kebiasaan makan sehat dengan situasi yang dijumpai orang tua dalam kehidupan sehari-hari. Peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan, menyampaikan pengalaman, dan berbagi kendala dalam membangun kebiasaan makan sehat pada anak, termasuk menghadapi anak yang memilih-milih makanan, menyediakan bekal yang beragam, dan membiasakan pola makan sehat di rumah.

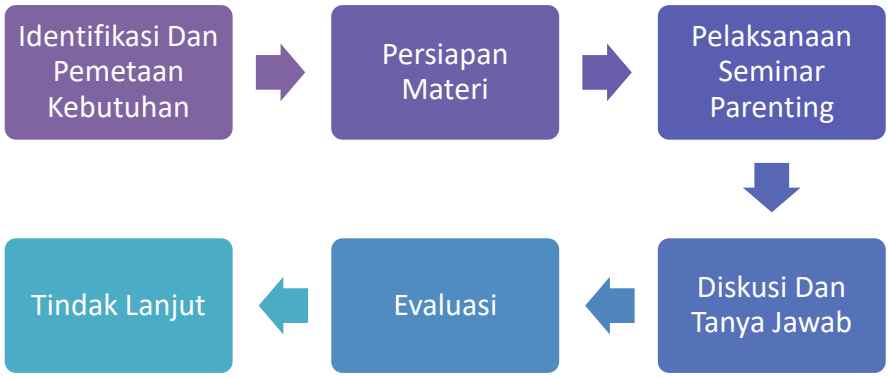
Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner yang disusun menggunakan Google Form. Kuesioner yang digunakan untuk menggambarkan kondisi awal peserta terdiri atas 28 butir pertanyaan yang dikelompokkan ke dalam empat aspek, yaitu pengetahuan, sikap, perilaku, serta keyakinan dan niat. Aspek pengetahuan menggunakan pilihan jawaban benar dan salah. Aspek sikap menggunakan lima pilihan jawaban, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, dan sangat setuju. Aspek perilaku menggunakan lima pilihan jawaban, yaitu tidak pernah, jarang (1-2 kali dalam sebulan), kadang-kadang (3-5 kali dalam sebulan), sering (6-10 kali dalam sebulan), dan selalu (lebih dari 10 kali dalam sebulan). Sementara itu, aspek keyakinan dan niat menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu sangat tidak yakin, tidak yakin, yakin, dan sangat yakin. Indikator pada setiap aspek ditentukan berdasarkan isi butir pertanyaan yang dikelompokkan sesuai dengan aspek yang diukur.

Data yang diperoleh dari kuesioner dianalisis secara deskriptif dengan menghitung jumlah dan persentase jawaban peserta sesuai dengan tujuan masing-masing pengisian. Hasil kuesioner pertama digunakan untuk memetakan kebutuhan mitra dan menjadi dasar dalam menentukan materi seminar. Hasil kuesioner kedua digunakan untuk menggambarkan kondisi awal peserta sebelum kegiatan berlangsung. Sementara itu, hasil kuesioner evaluasi setelah seminar digunakan untuk menggambarkan tanggapan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan edukasi. Hasil evaluasi disajikan sesuai dengan data yang diperoleh dan tidak digunakan untuk menyimpulkan peningkatan pengetahuan atau perubahan perilaku apabila hal tersebut tidak diukur secara langsung.

Keterlibatan peserta dalam kegiatan diwujudkan melalui pengisian kuesioner, keikutsertaan dalam seminar, serta partisipasi dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Tim pengabdian bertanggung jawab atas pemetaan kebutuhan, penyusunan materi, penyiapan instrumen, dan pelaksanaan kegiatan. Pihak sekolah membantu koordinasi serta penyediaan tempat dan peserta. Sebagai tindak lanjut, orang tua diharapkan dapat menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, antara lain dengan menyediakan makanan yang beragam dan bergizi seimbang, menyiapkan bekal sehat, melibatkan anak dalam kegiatan sederhana terkait makanan, serta menjalin komunikasi dengan guru mengenai kebiasaan makan anak di sekolah.

Kegiatan secara keseluruhan terdiri atas enam tahap. Tahap pertama adalah identifikasi dan pemetaan kebutuhan melalui survei awal kepada 53 orang tua atau wali murid untuk mengetahui kondisi, pengetahuan, sikap, dan praktik orang tua terkait gizi seimbang, bekal sehat, dan kebiasaan makan anak usia dini. Tahap kedua adalah persiapan materi edukasi berdasarkan hasil pemetaan kebutuhan tersebut. Tahap ketiga adalah pelaksanaan seminar parenting yang membahas strategi membangun kebiasaan makan bergizi seimbang pada anak usia dini. Tahap keempat adalah diskusi dan tanya jawab yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman mengenai penerapan kebiasaan makan sehat pada anak. Tahap kelima adalah analisis hasil pemetaan kebutuhan untuk menelaah kesesuaian antara permasalahan yang ditemukan pada orang tua dan materi yang disampaikan dalam seminar. Data survei awal dianalisis secara deskriptif menggunakan jumlah dan persentase pada setiap indikator. Tahap keenam adalah perumusan tindak lanjut berupa rekomendasi penerapan kebiasaan makan bergizi seimbang dalam keluarga, termasuk penyediaan bekal sehat dan pembiasaan pola makan yang baik pada anak.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



Gambar 1. Langkah-Langkah Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum seminar parenting dilaksanakan, tim pengabdian melakukan pemetaan orang tua atau wali murid di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 7 Samarinda. Hasil pemetaan menunjukkan bahwa orang tua lebih banyak membutuhkan informasi mengenai bekal sehat dan gizi anak dibandingkan dengan tema perilaku anak aktif. Kebutuhan tersebut mencakup pemahaman tentang komposisi dan keberagaman bekal, pemilihan makanan yang lebih sehat, serta strategi menghadapi anak yang memilih-milih makanan. Temuan ini menunjukkan bahwa orang tua tidak hanya membutuhkan informasi tentang pentingnya gizi, tetapi juga panduan praktis untuk menerapkannya dalam kebiasaan makan anak sehari-hari.

Tabel 1. Hasil Pemetaan Kebutuhan Orang Tua/Wali Murid

Aspek	Kondisi yang Ditemukan	Kebutuhan Mitra
Kebiasaan membawa bekal	Sebagian besar anak membawa bekal dari rumah	Penguatan kualitas dan keberagaman bekal
Komposisi bekal	Bekal belum selalu menunjukkan keberagaman sumber makanan	Edukasi mengenai keberagaman dan komposisi bekal
Jenis makanan	Masih ditemukan makanan ringan dan makanan olahan dalam bekal	Informasi mengenai pemilihan makanan yang lebih sehat
Preferensi makan anak	Sebagian anak memilih-milih atau menolak makanan tertentu	Strategi menghadapi preferensi makan anak
Kesulitan orang tua	Sebagian orang tua mengalami kesulitan menentukan menu yang sehat sekaligus disukai anak	Contoh dan strategi praktis penyusunan bekal
Pengetahuan tentang bekal	Sebagian besar orang tua telah mempertimbangkan kandungan gizi	Penguatan penerapan pengetahuan menjadi praktik
Kebutuhan informasi	Orang tua membutuhkan informasi mengenai bekal sehat sesuai kebutuhan anak	Menjadi dasar pemilihan fokus seminar
Kesediaan memperbaiki kebiasaan	Orang tua pada umumnya bersedia memperbaiki kebiasaan bekal	Menunjukkan kesiapan menerima edukasi

Sumber: Hasil pemetaan orang tua/wali murid TK Aisyiyah Bustanul Athfal 7 Samarinda, 2026

Berdasarkan tabel 1, kebutuhan orang tua berkaitan dengan kualitas dan penyediaan makanan yang beragam, penanganan preferensi makan anak, dan penerapan pengetahuan gizi dalam praktik keluarga. Kondisi tersebut sejalan dengan (Massardi et al., 2025), yang menjelaskan bahwa pola asuh makan terkait dengan status gizi anak, praktik pemberian makanan dalam keluarga harus diperhatikan. Selain itu, penerapan kebiasaan makan tidak dipengaruhi oleh perilaku dan strategi orang tua ketika menghadapi preferensi makan anak mereka, termasuk perilaku picky eater (Wulandari et al., 2026). Oleh karena itu, materi kegiatan diarahkan pada strategi yang relevan dengan permasalahan yang ditemukan pada mitra.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Tabel 2. Kondisi Awal Pengetahuan, Sikap, Praktik, dan Keyakinan Diri Orang Tua

No	Aspek	Indikator	Jumlah (n=53)	Persentase (%)
A	Pengetahuan	Memahami konsep "Isi Piringku"	53	100
		Mengetahui kebutuhan energi anak	51	96,2
		Memahami picky eater pada anak	52	98,1
		Memahami pentingnya konsistensi kebiasaan makan sehat	53	100
		Mengetahui sumber protein bagi anak	52	98,1
B	Sikap	Menganggap gizi seimbang penting bagi tumbuh kembang anak	52	98,1
		Bersedia menyiapkan bekal sehat		
		Menganggap orang tua perlu menjadi teladan makan sehat	48	90,6
		Terbuka memperkenalkan makanan baru kepada anak	52	98,1
		Menganggap kerja sama orang tua dan sekolah penting	51	96,2
		Menerapkan "Isi Piringku" dalam penyediaan makanan	52	98,1
C	Praktik	Melibatkan anak dalam menyiapkan makanan	25	47,2
		Berkomunikasi dengan guru mengenai pola makan anak	17	32,1
		Memberikan cemilan sehat kepada anak	6	11,3
		Menerapkan jadwal makan anak	45	84,9
		Membaca label makanan sebelum membeli	35	66,0
		Yakin mampu menyiapkan bekal sehat	41	77,4
D	Keyakinan diri	Yakin mampu menghadapi anak yang memilih-milih makanan	50	94,3
		Yang mampu berkomunikasi dengan guru mengenai pola makan anak	43	81,1
		Yang mampu menerapkan prinsip "Isi Piringku"	39	73,6
		Yang mampu menjaga konsistensi kebiasaan makan sehat	49	92,5
			52	98,1

Sumber: Hasil survei awal orang tua/wali murid TK Aisyiyah Bustanul Athfal 7 Samarinda, 2026.

Sebelum seminar berlangsung, survei awal diberikan kepada 53 orang tua atau wali murid untuk mengetahui kondisi awal terkait kebiasaan makan bergizi seimbang pada anak usia dini. Hasil survei menunjukkan bahwa pengetahuan peserta secara umum sudah baik. Seluruh responden 53 responden, atau seratus persen, memahami konsep dasar "Isi Piringku", sebanyak 51 responden yang

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

menjawab (96,2%) mengetahui tentang kebutuhan energi anak, 52 responden yang menjawab (98,1%) mengetahui tentang bagaimana *picky eater* mempengaruhi kesehatan mereka, dan 52 responden yang menjawab (98,1%) mengetahui sumber protein yang diperlukan anak. Temuan ini menunjukkan bahwa materi edukasi perlu tidak hanya berfokus pada informasi dasar, tetapi juga pada strategi penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pada aspek sikap, sebanyak 52 responden (98,1%) mengatakan bahwa gizi seimbang penting untuk pertumbuhan anak, dan 48 responden (90,6%) bersedia menyiapkan bekal sehat setiap hari di sekolah. Sementara itu, 52 responden (98,1%) mengatakan bahwa orang tua harus menjadi teladan dalam kebiasaan makan sehat, dan 51 responden (96,2%) terbuka untuk memperkenalkan anak-anak dengan berbagai jenis makanan baru. Sebanyak 52 responden (98,1%) juga menilai kerja sama orang tua dan sekolah penting. Data tersebut menunjukkan bahwa sikap positif peserta sudah relatif baik, tetapi tetap perlu didukung strategi praktis agar dapat diterapkan secara konsisten dalam keluarga.

Pada aspek praktis, sebanyak 25 responden (47,2%) sering atau konsisten menerapkan komposisi bekal sesuai prinsip "Isi Piringku", 17 responden (32,1%) melibatkan anak dalam menyiapkan makanan, dan hanya 6 responden (11,3%) berkomunikasi dengan guru mengenai pola makan anak. Sementara itu, 45 responden (84,9%) melaporkan pemberian camilan sehat, 35 responden (66,0%) mengatur jadwal makan, dan 41 responden (77,4%) membaca label makanan. Perbedaan ini menunjukkan bahwa penerapan komposisi bekal, keterlibatan anak, dan komunikasi dengan guru perlu mendapat perhatian lebih dalam edukasi.

Hasil menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap yang relatif baik berbeda dengan mengikuti beberapa kebiasaan makan setiap hari. Kondisi ini sejalan dengan hasil (Massardi et al., 2025), yang menunjukkan bahwa pola asuh makan anak prasekolah terkait dengan status gizinya. Menurut (Wulandari et al., 2026), pola asuh makan adalah salah satu faktor penting dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Temuan mitra menunjukkan bahwa peningkatan kegiatan tidak cukup berfokus pada penambahan informasi; sebaliknya, fokus harus diberikan pada metode penerapan yang mudah dan sesuai dengan keadaan keluarga.

Aspek keyakinan diri menunjukkan hasil yang cukup baik. Sebanyak 50 orang yang menjawab (94,3%) merasa yakin mampu membuat bekal sehat, 43 orang yang menjawab (81,1%) merasa yakin dapat menghadapi anak yang memilih-milih makanan, 39 orang yang menjawab (73,6%) merasa yakin dapat berbicara dengan guru tentang pola makan anak, 49 orang yang menjawab (92,5%) merasa yakin dapat menerapkan prinsip "Isi Piringku", dan 52 orang yang menjawab (98,1%) merasa mampu mempertahankan kebiasaan makan Kondisi ini menjadi modal awal yang baik karena sebagian besar orang tua telah percaya bahwa dia dapat menerapkan pola makan sehat.

Seminar parenting dilaksanakan pada 10 September 2026 di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 7 Samarinda dengan melibatkan 53 orang tua atau wali murid. Kegiatan bertema "Bekal Sehat, Anak Hebat: Strategi Orang Tua dalam Membangun Kebiasaan Makan Bergizi Seimbang pada Anak Usia Dini". Materi mencakup prinsip gizi seimbang, keberagaman makanan, sumber protein, sayur dan buah, penerapan "Isi Piringku", penanganan picky eater, keteladanan orang tua, keterlibatan anak dalam persiapan makanan, serta komunikasi dengan sekolah. Materi tersebut disusun berdasarkan hasil pemetaan kebutuhan dan survei awal, khususnya pada praktik yang masih perlu mendapat perhatian.

Materi disampaikan melalui presentasi, diskusi interaktif, dan tanya jawab agar orang tua dapat menghubungkan informasi dengan pengalaman sehari-hari. Diskusi membahas persoalan anak yang memilih makanan, pengenalan makanan baru, pemilihan camilan, penyusunan bekal, dan pembiasaan jadwal makan. Topik *picky eater* relevan dengan (Fitriani et al., 2024) mengenai pola asuh dan perilaku memilih-milih makanan dan (Mulianah et al., 2024) mengenai peran orang tua dalam menghadapi anak yang sulit makan. Serta (Muryani et al., 2024), mengenai praktik pemberian makan dan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah. Kajian-kajian tersebut dapat digunakan sebagai landasan untuk membahas pentingnya perhatian orang tua terhadap praktik pemberian makan dan perilaku makan anak. Pembahasan ini menekankan bahwa kebiasaan makan anak tidak hanya berkaitan dengan jenis makanan, tetapi juga dengan cara orang tua mendampingi anak saat makan.

Sesi diskusi memberikan kesempatan kepada orang tua untuk berbicara tentang pertanyaan, pengalaman, dan masalah yang mereka hadapi saat memberikan makanan kepada anak mereka. Salah satu masalah yang dibahas adalah bagaimana anak-anak memilih makanan tertentu, bagaimana memperkenalkan makanan baru, bagaimana memilih camilan, bagaimana membuat bekal, dan bagaimana mencoba membuat kebiasaan makan yang konsisten di rumah.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Pelaksanaan edukasi gizi kepada orang tua dapat dilakukan melalui berbagai bentuk kegiatan yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta. Temuan (Sofia et al., 2023), melaksanakan pelatihan dan pendampingan mengenai gizi serta makanan sehat bagi ibu yang memiliki anak usia dini. Penelitian tersebut melaporkan adanya perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah pelatihan, dari 48,33 menjadi 80,33. Temuan ini memberikan gambaran bahwa pelatihan yang disertai pendampingan dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan orang tua dalam menerapkan pengetahuan gizi. Berbeda dari kegiatan tersebut, seminar parenting di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 7 Samarinda berfokus pada pemetaan kebutuhan peserta dan pembahasan strategi praktis melalui penyampaian materi serta diskusi. Oleh karena itu, kedua kegiatan memiliki bentuk pelaksanaan yang berbeda, tetapi sama-sama menempatkan edukasi orang tua sebagai bagian dari upaya mendukung pemenuhan gizi anak.

Bentuk edukasi lain juga diterapkan melalui sosialisasi gizi seimbang kepada orang tua di lingkungan taman kanak-kanak. Dengan temuan (Yuliet et al., 2026) misalnya, melaksanakan sosialisasi mengenai pencegahan stunting, pemenuhan gizi seimbang, dan pola asuh yang tepat, disertai pembagian vitamin kepada anak. Kegiatan tersebut dilaporkan memperoleh respons positif dari orang tua dan menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pencegahan stunting. Sementara itu, (Andraini et al., 2025) mengangkat edukasi mengenai asupan gizi seimbang yang dikaitkan dengan penilaian status gizi anak. Berbagai bentuk kegiatan tersebut menunjukkan bahwa edukasi gizi dapat disusun dengan penekanan yang berbeda sesuai dengan tujuan dan kebutuhan sasaran. Dalam kegiatan di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 7 Samarinda, penekanan diberikan pada persoalan praktis yang ditemukan melalui pemetaan kebutuhan, khususnya penyediaan bekal, penerapan "Isi Piringku", keterlibatan anak, dan komunikasi dengan guru.

Secara keseluruhan, hasil survei awal memperlihatkan adanya perbedaan antara pengetahuan dan sikap peserta yang relatif baik dengan beberapa praktik yang belum banyak dilaporkan, terutama penerapan "Isi Piringku", keterlibatan anak, dan komunikasi dengan guru. Temuan ini menjadi dasar dalam menentukan fokus edukasi. Kontribusi kegiatan terletak pada penyesuaian materi seminar dengan kebutuhan mitra, bukan pada klaim peningkatan pengetahuan atau perubahan perilaku yang belum diukur.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa orang tua memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan anak. Kebiasaan makan yang ditunjukkan orang tua dapat menjadi contoh bagi anak dan juga berkaitan dengan munculnya perilaku picky eater pada anak prasekolah (Putri & Wijayanti, 2025). Karena itu, orang tua perlu menciptakan suasana makan yang mendukung agar kebiasaan makan sehat dapat diterapkan secara rutin di rumah.

Kebaruan kegiatan ini terletak pada penggunaan pemetaan kebutuhan mitra sebagai dasar penyusunan materi. Edukasi tidak hanya membahas gizi secara umum, tetapi juga menyesuaikan pembahasan dengan persoalan sehari-hari orang tua, seperti menyiapkan bekal, menyediakan makanan beragam, dan menghadapi *picky eater*. Pendekatan ini memberikan nilai tambah dalam perencanaan kegiatan karena materi disusun berdasarkan kebutuhan yang teridentifikasi. Namun, efektivitasnya dibandingkan pendekatan lain belum dapat dipastikan tanpa evaluasi atau perbandingan langsung.

Tindak lanjut yang disarankan adalah mendorong orang tua menyediakan makanan yang lebih beragam, memilih camilan sehat, melibatkan anak dalam persiapan makanan, dan berkomunikasi dengan guru mengenai kebiasaan makan anak. Langkah tersebut merupakan rekomendasi tindak lanjut, bukan capaian perubahan perilaku yang telah diukur. Kegiatan ini memiliki keterbatasan karena data yang tersedia terutama menggambarkan kondisi awal peserta sebelum seminar. Tanpa pengukuran sebelum dan sesudah menggunakan instrumen yang sama, peningkatan pengetahuan maupun perubahan perilaku belum dapat disimpulkan. Evaluasi selanjutnya dapat dilengkapi dengan pengukuran pascaseminar dan pemantauan penerapan kebiasaan makan sehat di rumah.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



Gambar 2. Pelaksanaan Seminar Parenting



Gambar 3. Foto bersama dengan Narasumber

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui seminar parenting di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 7 Samarinda telah dilaksanakan untuk memberikan edukasi kepada orang tua atau wali murid mengenai pentingnya gizi seimbang, penyediaan bekal sehat, serta strategi membangun kebiasaan makan sehat pada anak usia dini. Hasil pemetaan kebutuhan dan survei awal terhadap 53 responden menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap orang tua secara umum relatif baik, tetapi beberapa praktik masih perlu mendapat perhatian, terutama penerapan prinsip "Isi Piringku" dalam penyediaan makanan, keterlibatan anak dalam menyiapkan makanan, dan komunikasi dengan guru mengenai kebiasaan makan anak. Materi edukasi dan strategi praktis yang disusun berdasarkan kebutuhan mitra menjadi luaran kegiatan yang dapat dijadikan acuan bagi orang tua dalam membangun kebiasaan makan sehat di lingkungan keluarga. Namun, perubahan pengetahuan maupun perilaku orang tua setelah seminar belum dapat disimpulkan karena belum tersedia pengukuran yang dapat menunjukkan perubahan tersebut. Sebagai tindak lanjut, disarankan adanya pendampingan kepada orang tua dalam menerapkan strategi yang telah disampaikan, disertai evaluasi pada kegiatan berikutnya melalui pengukuran sebelum dan sesudah edukasi serta pemantauan penerapan kebiasaan makan sehat di rumah. Hasil evaluasi tersebut dapat digunakan untuk menilai perkembangan penerapan strategi dan menjadi dasar perbaikan program edukasi selanjutnya. Pendekatan serupa juga dapat diterapkan pada satuan PAUD lain dengan menyesuaikan materi berdasarkan kebutuhan orang tua dan karakteristik lingkungan setempat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Mulawarman yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada TK Aisyiyah Bustanul Athfal 7 Samarinda yang telah memberikan izin, membantu koordinasi, menyediakan tempat, serta mendukung pelaksanaan kegiatan. Terima kasih disampaikan kepada para narasumber yang telah berkontribusi dalam penyampaian materi seminar serta kepada seluruh orang tua/wali murid yang telah berpartisipasi dan mengikuti kegiatan dengan baik. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh pihak yang telah membantu sehingga kegiatan pengabdian dan penyusunan artikel ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Andraini, R., Sipasulta, G. C., & Shoufiah, R. (2025). Peningkatan Pengetahua Ibu tentang Asupan Gizi Seimbang dan Penilaian Status Gizi Anak Usia Dini di wilayah Kerja Kelurahan Graha Indah Balikpapan. *J-Abdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(4), 869–874. https://doi.org/10.53625/jabdi.v5i4.11165

Asmawati, L. (2025). Peran Orangtua untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan dan Perilaku Hidup Bersih Sehat Anak Usia Dini. *Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *13*(2). https://doi.org/10.20961/jkc.v13i2.102499

Ayuningtyas, A., & Formen, A. (2025). Pengaruh Literasi Gizi terhadap Kemampuan Orang Tua dalam Memilih Nutrisi untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *9*(5),

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

1874–1881. https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i5.7238

Dirgayunita, A., & Anisa, S. (2025). Pengaruh Edukasi Gizi kepada Orang Tua Balita melalui Menu Bento pada Usia 4-5 Tahun di KB Tunas Mulia. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *10*(02). https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.24603

Erina, Jayanti, D. D., Fitriana, D., & Jihansyah, I. (2023). Edu Parenting sebagai Sarana Sosialisasi Pengetahuan dan Pemahaman Orang Tua Terhadap Gizi Seimbang Anak Usia Dini. *JCE : Journal of Childhood Education*, *7*(2), 158–165. https://doi.org/10.30736/jce.v7i2.1932

Fitriani, N., Maulidia, R., & Febriani, R. T. (2024). Hubungan antara Pola Asuh Oran Tua dengan Perilaku Picky Eaters pada Anak Usia Prasekolah (Usia 4-6 Tahun). *Profesional Health Journal*, *5*(2), 701–710. https://doi.org/10.54832/phj.v5i2.764

Hardini, N. E., & Wirjatmadi, B. (2024). Association Between Picky Eater Behavior With Stunting Among Preschool Children In Surabaya. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, *19*(2), 140–147. https://doi.org/10.20473/mgi.v19i2.140-147

Heryanto, M. L., Wianti, H., Riswida, F., Herwandar, U., & Srimulyawati, T. (2024). Hubungan antara picky eater dengan perkembangan motorik kasar dan motorik halus anak prasekolah. *Journal of Midwifery Care*, *4*(2), 81–86. https://doi.org/10.34305/jmc.v4i02.1110

Ilhami, A. (2024). Kesadaran Orang Tua tentang Pentingnya Gizi Seimbang untuk Anak Usia 2-4 Tahun. *Jurnal Tumbuh Kembang : Kajian Teori Dan Pembelajaran PAUD*, *11*(1), 30–42. https://doi.org/10.36706/jtk.v11i1.26

Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *7*(2), 1279–1294. https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3223

Khotimah, K., Hasibuan, R., Susilowati, E., Bunayyah, S., & Zumara, N. I. (2025). Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Kesehatan serta Nutrisi Anak pada Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Madinasika*, *6*(2), 166–174. https://doi.org/10.31949/madinasika.v6i2.13997

Lena Juliana, H., Siregar, N., & Nasution, E. Y. (2025). Edukasi dan Pendampingan Orang Tua dalam Pembuatan Variasi Bekal Sehat bagi Anak Usia Dini di TK As-sa'adah Desa Purbatua Kota Padangsidimpuan. *JPMA : Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa*, *7*(2), 1–8. https://doi.org/10.51933/jpma.v7i2.2208

Lisdayana, N., Hidayati, D., Cahyani, I. W., Bukhori, M. I., Sasmita, S. A., Nurhidayah, E. S., & Faridz, R. (2025). Peningkatan Pengetahuan Orang Tua dan Guru Tentang Pentingnya Makanan Sehat dan Gizi Seimbang untuk Anak Usia Dini di RA BAKTI Telang. *DARMABAKTI : Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat Peningkatan*, *06*(02), 411–419. https://doi.org/10.31102/darmabakti.2025.6.02.411-419

Massardi, J., Mangngi, M., Nur, M. L., & Liufeto, M. O. (2025). Hubungan Pola Asuh Makan dengan Status Gizi Anak Usia Pra- Sekolah di Kelurahan Oesapa Kota Kupang. *SEHATMAS : Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, *4*(2), 454–468. https://doi.org/10.55123/sehatmas.v4i2.4032

Meilina, A., Rotua, M., & Sihite, N. W. (2026). Edukasi Menu Sehat Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi Anak Usia Dini di TK Anggrek Palembang. *Jurnal Pustaka MItra*, *6*(1), 15–18. https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v6i1.1480

Mulianah, S., Nisya, N., Sri, A., Azis, R., Febrianti, R., & Asmita, C. (2024). Peran Orang Tua Dalam Mengatasi Perilaku Picky Eater Pada Anak Usia 5 Tahun. *ECEJ: Early Childhood Education Journal*, *2*(1). https://doi.org/10.62330/ecej.v2i1.190

Munawaroh, L., Istifada, R., & Susumaningrum, L. A. (2025). Meningkatkan Pengetahuan tentang Pola Makan Sehat pada Anak Prasekolah, Orang Tua, dan Guru melalui Permainan Interaktif: Kartu Makanan Sehatgabdian Masyarakat. *DEDIKASI SAINTEK: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(2), 194–204. https://doi.org/10.58545/djpm.v4i2.573

Muryani, S., Zahro, A. F., & Wibowo, N. Y. (2024). Praktik Pemberian Makan dan Perilaku Picky Eater pada Anak Usia Prasekolah. *Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, *10*(1), 149–160. https://doi.org/10.47506/54f9zs43

Permatasari, H. I., Palupi, W., & Zuhro, N. S. (2024). Pengetahuan Orang Tua Terkait Pemenuhan Gizi Anak Terhadap Pemberian Bekal Makanan. *Early Childhood Education and Development Journal*, *6*(3), 193–200. https://doi.org/10.20961/ecedj.v%vi%i.102235

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Pratiwi, I. D., Purwanto, E., Ketut, N., Anggraeni, P., Fauzia, F., Nuriyah, F., Fahril, I., Jefri, M., & Robbi, A. (2025). Implementasi Program " Bekal Sehat Sekolah " sebagai Upaya Peningkatan Edukasi Gizi pada Anak Usia Dini di TK ABA 37 Malang , Jawa Timur. *JAMSI : Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, *5*(4), 1251–1258. https://doi.org/10.54082/jamsi.1936

Purnamasari, Y. M. J., & Wahyudi, A. V. (2024). Pendampingan Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) Untuk Meningkatkan Kualitas Gizi Anak Usia Dini. *Abdimas Galuh*, *3*(1), 32–38. https://doi.org/10.25157/ag.v6i2.14061

Putri, V. I., & Wijayanti, F. (2025). Hubungan Antara Perilaku Makan Orang Tua dengan Kejadian Picky Eater pada Anak Prasekolah di RA Hj Soebandi. *IJNR : Indonesian Journal of Nursing Research*, *8*(1). https://doi.org/10.35473/ijnr.v8i1.3984

Ressa, V. C., Lismayani, A., Pratama, M. I., Amriani, S. R., & Dzulfadhilah, F. (2023). Kegiatan Parenting untuk meningkatkan Pemahaman Orang Tua tentang Makanan Bergizi Seimbang di Taman Kanak-Kanak Tobadak. *ININNAWA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *01*(01), 1–5. https://doi.org/10.26858/ininnawa.v1i1.64

Romdhoningsih, D., & Sukmawati, S. (2025). Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Kegiatan Edukasi Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini. *Journal of HUman and Education*, *5*(1), 768–774. https://doi.org/10.31004/jh.v5i1.2151

Saefullah, E., Wahdaliansyah, A., Muawanah, S., Diah, C., Daenuri, A., & Septiani, D. S. (2024). Penyuluhan Kesehatan dalam Gizi Seimbang untuk Anak Usia Dini. *Indonesian Journal of Engagement, Community Services, Empowerment and Development*, *4*(2), 141–146. https://doi.org/10.53067/ijecsed.v4i2.151

Sekriptini, A. Y., Sopiah, C., & Kisai, A. A. (2024). Inovasi Modul Edukasi Gizi AUD untuk Mencegah Stunting pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *8*(2), 327–342. https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i2.5924

Sofia, A., Irzalinda, V., Yulistia, A., Nawangsasi, D., & Sugiana. (2023). Pelatihan Pendampingan Orang Tua dalam Edukasi Gizi dan Makanan Sehat Anak Usia Dini. *INDRA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(2). https://doi.org//10.29303/indra.v4i2.211

Syafika, S., & Ramadhani, R. (2025). Hubungan Pengetahuan Orang Tua tentang Pola Makan Sehat terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT/U) Anak Usia Dini di TK Plus Sakinah Azzahra Limapuluh. *JASSI: Journal Sport Science Indonesia*, *4*(3), 176–188. https://doi.org/10.31258/jassi.4.3.176-188

Wulandari, P. S., Nadhiroh, A. M., & Qodliyah, A. W. (2026). Pola Asuh Makan Sebagai Determinan Status Gizi Anak Usia 12-36 Bulan. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, *7*(1), 11–24. https://doi.org/10.33490/b.v7i1.2106

Yuliet, Patala, R., Khaerati, K., & Ihwan. (2026). Edukasi Gizi Seimbang dan Pemberian Vitamin sebagai Strategi Pencegahan Stunting pada Anak Usia Dini di TK Attarim Salim Islami. *JAPAMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *5*(1), 165–172. https://doi.org/10.70340/japamas.v5i1.341

Zekaria, E., Travelancya, T., & Kiromi, I. H. (2025). Peran Guru dalam Mengedukasi Anak Tentang Pentingnya Gizi Seimbang di RA Raudlatul Hasan. *Journal of Education Research*, *6*(3), 575–582. https://doi.org/10.37985/jer.v6i3.2411

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license