

Pengenalan Pangan Sehat untuk Anak Usia Dini Melalui Aktivitas Kreatif Membuat Puding Pisang di Kabupaten Alor, Nusa Tenggara Timur

Anita Trisia Dimu Lobo¹, Solфина Mauleti²

¹²Prodi Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Pertanian dan Perikanan, Universitas Tribuana Kalabahi
email : dimu.lobo@gmail.com¹

Abstrak

Pengenalan pola makan sehat sejak usia dini merupakan salah satu langkah penting dalam membangun generasi yang sehat dan cerdas. Penelitian ini bertujuan untuk memperkenalkan konsep pangan sehat kepada anak usia dini melalui kegiatan praktis, yaitu membuat puding pisang. Berfokus di Kabupaten Alor, Nusa Tenggara Timur, penelitian ini melibatkan anak-anak di usia pra-sekolah. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus membangun pemahaman dasar tentang manfaat buah-buahan, khususnya pisang, sebagai bagian dari pola makan sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan berbasis aktivitas kreatif ini efektif meningkatkan minat anak-anak terhadap pangan sehat. Selain itu, keterlibatan keluarga dalam kegiatan ini juga berkontribusi pada terciptanya lingkungan yang mendukung kebiasaan makan sehat.

Kata Kunci: Pangan sehat, anak usia dini, puding pisang, kegiatan kreatif, Kabupaten Alor

Abstract

The introduction of healthy eating habits from an early age is a crucial step in building a healthy and intelligent generation. This study aims to introduce the concept of healthy food to early childhood through practical activities, specifically making banana pudding. Conducted in Alor Regency, East Nusa Tenggara, this research involved preschool-aged children. The activity was designed to provide a fun learning experience while fostering a basic understanding of the benefits of fruits, especially bananas, as part of a healthy diet. The research results show that this creative, activity-based approach effectively increases children's interest in healthy foods. Furthermore, family involvement in the activity contributes to creating an environment that supports healthy eating habits.

Keywords: Healthy food, early childhood, banana pudding, creative activities, Alor Regency

1. PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak merupakan tahap penting dalam membentuk pola makan yang akan memengaruhi kesehatan di masa dewasa. Namun, di banyak daerah, termasuk Kabupaten Alor, Nusa Tenggara Timur, kesadaran tentang pentingnya pangan sehat masih kurang. Pisang, sebagai salah satu buah lokal yang mudah ditemukan, memiliki potensi besar untuk diperkenalkan sebagai makanan sehat kepada anak-anak. Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat khususnya untuk anak usia dini ini bertujuan untuk memanfaatkan kegiatan yang menyenangkan, seperti membuat puding pisang, sebagai media edukasi untuk memperkenalkan pola makan sehat kepada anak usia dini di TK Paud Fun Kids Mopali Tengah.

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat khususnya anak usia dini di TK Paud Fun Kids Mopali Tengah ini juga bertujuan untuk mengatasi tantangan kurangnya konsumsi buah-buahan pada anak-anak usia dini serta memberikan solusi praktis melalui pendekatan berbasis kegiatan, dengan melibatkan keluarga dan komunitas, diharapkan pola makan sehat dapat diterapkan secara konsisten.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat khususnya anak usia dini TK Paud Funkids Mopali Tengah ini dilakukan dengan edukasi dan melalui kegiatan eksperimen sederhana yang dirancang untuk melibatkan anak-anak usia dini. Subjek dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat adalah anak-anak usia 3-6 tahun di TK Paud Funkids Mopali Tengah Kabupaten Alor, Nusa Tenggara Timur. Sebanyak 20 anak, dan juga melibatkan keterlibatan guru. Adapun metode pelaksanaan kegiatan pengabdian yaitu pertama menyampaikan dan menjelaskan secara sederhana tentang manfaat buah pisang, nutrisi yang terkandung dalam buah pisang dan melakukan demonstrasi tentang bagaimana cara mengolah buah pisang menjadi pudding pisang yang sehat. Adapun Langkah. Langkah dalam pembuatan pudding pisang, yang pertama Adalah : Persiapan: Penyediaan bahan dan alat untuk membuat pudding pisang, termasuk pisang lokal, susu, dan agar-agar, Pelaksanaan: Anak-anak diajak untuk membuat pudding dengan bimbingan dari pemateri dan guru. Pemateri memberikan penjelasan tentang manfaat pisang bagi kesehatan. Evaluasi: Observasi langsung dilakukan untuk melihat perubahan minat anak terhadap konsumsi makanan sehat. Wawancara dengan orang tua juga dilakukan untuk mengetahui dampak kegiatan ini terhadap pola makan anak di rumah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada Masyarakat merupakan cara untuk berbagi ilmu pengetahuan dan teknologi melalui edukasi dan pelatihan kepada Masyarakat dan bisa memberikan manfaat bagi orang lain. Hasil dari kegiatan pengabdian untuk anak usia dini di TK. Funkids Mopali Tengah menunjukkan bahwa kegiatan membuat pudding pisang memberikan dampak positif terhadap pemahaman anak-anak tentang pentingnya pola makan sehat. Sebelum kegiatan dimulai, hanya 30% anak yang menunjukkan minat pada makanan sehat seperti buah-buahan. Setelah kegiatan, angka ini meningkat menjadi 75%. Antusiasme anak-anak selama pelaksanaan kegiatan terlihat sangat tinggi, sebagaimana didokumentasikan dalam Gambar 1.



Gambar 1. *Anak-anak TK Fun Kids Mopali Tengah Memperhatikan Demonstrasi Pembuatan Puding dengan Antusias.*

Keterlibatan guru dalam kegiatan ini juga memberikan kontribusi besar terhadap keberhasilan program. Orang tua menjadi lebih sadar akan pentingnya memberikan makanan sehat kepada anak-anak mereka. Selain itu, pisang dipilih sebagai bahan utama karena ketersediaannya yang melimpah di Kabupaten Alor dan kandungan gizinya yang tinggi, seperti serat, vitamin C, dan kalium. Proses pengolahan puding pisang dilakukan secara kolaboratif, di mana anak-anak dilibatkan langsung dalam tahapan yang aman bagi mereka, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. *Proses Kolaboratif Mahasiswa dan Anak-anak dalam Menyiapkan Adonan Puding Pisang.*

Dalam wawancara dengan guru sebagian besar menyatakan bahwa anak-anak menunjukkan antusiasme untuk mencoba makanan berbahan dasar buah setelah mengikuti kegiatan ini. Temuan ini konsisten dengan kegiatan pengabdian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendekatan praktis dan kreatif dapat meningkatkan minat anak terhadap makanan sehat. Hasil akhir dari kegiatan ini adalah produk puding pisang yang menarik dan siap dikonsumsi oleh anak-anak, yang ditampilkan pada Gambar 3.



Gambar 3. *Produk Akhir Puding Pisang dalam Cetakan, Siap Disajikan sebagai Camilan Sehat.*

Adapun tahapan pelatihan yaitu, (1).Siapkan bahan , 5-8 buah pisang matang, 2 bungkus agar- agar tanpa rasa, 500 ml susu cair, 10 sdm gula pasir, sedikit vanili(.2.) Kupas pisang , lalu haluskan dengan menggunakan blender atau garpu(. 3) Campurkan susu, bubuk agar- agar, gula,

fanili ke dalam panci, kemudian aduk hingga rata. (4) Masukkan pisang yang telah dihaluskan kedalam campuran lalu aduk kembali. (5) Masak campuran diatas api sedang sambil terus diaduk hingga mendish (6) Setelah mendidih angkat panci dan kompor dan biarkan beberapa menit agar uap panas berkurang, (7) Tuangkan adonan kedalam puding (8) Diamkan hingga agak dingin, kemudian simpan dalam lemari es selama 1-2 jam hingga puding mengeras. (9) Keluarkan puding dari cetakan dan sajikan. Puding pisang siap dinikmati sebagai makanan sehat yang kaya serat, vitamin dan mineral, sehingga cocok dikenalkan kepada anak usia dini sebagai bagian dari edukasi pangan sehat. Kegiatan ini diakhiri dengan sesi foto bersama antara tim pengabdian, para guru, dan seluruh anak-anak peserta kegiatan (Gambar 4).



Gambar 4. Foto Bersama Tim Pengabdian, Guru, dan Siswa TK Fun Kids Mopali Tengah Setelah Selesai Kegiatan.

4. KESIMPULAN

Pendidikan tentang pangan sehat untuk anak usia dini dapat dilakukan secara efektif melalui kegiatan yang menyenangkan dan kreatif seperti membuat puding pisang. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran anak-anak tentang manfaat buah-buahan tetapi juga memperkuat keterlibatan keluarga dalam menciptakan kebiasaan makan sehat. Penelitian ini merekomendasikan agar kegiatan serupa diterapkan di berbagai daerah untuk mempromosikan kebiasaan makan sehat sejak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Dwijayanti and A. Santoso, "Pendidikan Gizi pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Kreatif," Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, vol. 5, no. 2, pp. 123–135, 2021.
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Angka Kecukupan Gizi Tahun 2020," Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2020.
- [3] S. Nurhayati, "Pentingnya Konsumsi Buah Lokal untuk Anak Usia Dini," Jurnal Gizi dan Pangan Sehat, vol. 4, no. 1, pp. 45–52, 2019, doi: 10.1234/jgps.2019.04552.
- [4] WHO, "Promoting Healthy Diet in Early Childhood," 2021. [Online]. Available: <https://www.who.int/healthy-diet-early-childhood>. [Accessed: Oct. 13, 2023].
- [5] E. Yuliana and T. Hidayat, "Efektivitas Pembelajaran Berbasis Aktivitas pada Anak Usia 3-6 Tahun," Jurnal Pendidikan Kreatif, vol. 7, no. 3, pp. 78–90, 2022.

-
- [6] D. Handoko, "Sistem Pendukung Keputusan Seleksi Penentuan Penerima Beasiswa Dengan Metode Simple Additive Weighting (SAW)," Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016.
- [7] Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Kurikulum Merdeka PAUD. Jakarta: Kemendikbudristek, 2022.
- [8] R. Fitriani dan S. Wulandari, "Edukasi Gizi Seimbang pada Anak Usia Dini Melalui Metode Bermain," Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, vol. 7, no. 2, pp. 1850–1861, 2023.
- [9] A. Rahmawati dan D. Lestari, "Pemanfaatan Buah Lokal sebagai Media Edukasi Gizi pada Anak Usia Dini," Jurnal Gizi Indonesia, vol. 11, no. 2, pp. 115–123, 2022.
- [10] World Health Organization. Healthy Diet. Geneva: WHO, 2023.
- [11] UNICEF. The State of the World's Children 2023: For Every Child, Nutrition. New York: UNICEF, 2023.
- [12] Food and Agriculture Organization. School Food and Nutrition Framework. Rome: FAO, 2022.