

PENINGKATAN LITERASI DIGITAL GIZI ANAK BAGI ORANG TUA TK BHAYANGKARI SPN PADANG BESI MELALUI EDUKASI INTERAKTIF BERBASIS TEKNOLOGI

Tika Christy^{1*}, Sayendra Safaria¹, Pristiyanilicia Putri², Yumai Wendra³, Havid Syafwan⁴

¹Bisnis Digital, Universitas Nahdlatul Ulama Sumatera Barat

²Manajemen Ritel, Universitas Metamedia

³Teknik Informatika, Universitas Nahdlatul Ulama Sumatera Barat

⁴Sistem Informasi, Universitas Dharma Andalas

*email: *Tikachristy.royal@gmail.com*

Abstract: Nutrition is an essential component of food that plays a significant role in maintaining health and supporting children's growth and development. Nutrients such as carbohydrates, fats, proteins, vitamins, minerals, and fiber contribute to enhancing the immune system, brain function, concentration, and energy levels in children. However, many kindergarten-aged children still experience a lack of focus, fatigue, and reluctance to engage in learning activities due to an unbalanced diet, high consumption of fast food, and limited parental understanding of balanced nutrition. In response to these issues, a community service program titled Enhancing Digital Nutrition Literacy for Parents of Kindergarten Students at Bhayangkari SPN Padang Besi was conducted to increase parents' awareness of the importance of nutrition in early childhood. This program utilizes digital media such as animated videos and the easily accessible online application nutrismart.id. The educational approach is interactive, encouraging parents not only to receive information but also to participate actively in discussions, hands-on practice, and comprehension assessments. The collaboration between schools and parents is expected to foster an environment that supports children in growing up healthy, intelligent, and ready to learn optimally.

Keyword: nutrition; child growth and development; nutrition; digital literacy

Abstrak: Nutrisi merupakan bagian penting dalam makanan yang berperan besar dalam menjaga kesehatan dan mendukung tumbuh kembang anak. Zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan serat berkontribusi dalam meningkatkan daya tahan tubuh, fungsi otak, konsentrasi, dan energi anak. Namun, masih banyak anak usia TK yang mengalami kurang fokus, mudah lelah, dan enggan belajar akibat pola makan yang tidak seimbang dan tingginya konsumsi makanan cepat saji, ditambah minimnya pemahaman orang tua mengenai gizi seimbang. Sebagai respons terhadap permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat bertema Peningkatan Literasi Digital Gizi Anak bagi Orang Tua TK Bhayangkari SPN Padang Besi dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua tentang pentingnya gizi anak usia dini. Program ini menggunakan media digital seperti video animasi dan aplikasi nutrismart.id yang mudah diakses secara online. Edukasi dilakukan secara interaktif agar orang tua tidak hanya menerima informasi, tetapi juga aktif berdiskusi, praktik langsung, dan mengevaluasi pemahaman. Kolaborasi antara sekolah dan orang tua diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang mendukung anak agar tumbuh sehat, cerdas, dan siap mengikuti proses pembelajaran dengan optimal.

Kata kunci: nutrisi; tumbuh kembang anak; gizi; literasi digital

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah, termasuk anak usia taman kanak-kanak (TK), berada dalam fase penting pertumbuhan dan perkembangan, sehingga sangat rentan terhadap masalah gizi. Kekurangan gizi pada tahap ini dapat menimbulkan dampak jangka pendek seperti anak menjadi pasif, sulit berkomunikasi, serta mengalami hambatan dalam perkembangan fisik dan mental. Dalam jangka panjang, dampak tersebut dapat berlanjut menjadi penurunan kemampuan kognitif, rendahnya IQ, gangguan integrasi sensorik, gangguan perhatian (atensi), kurangnya kepercayaan diri, serta menurunnya prestasi belajar (Aulia, 2022).

Saat ini, tidak sedikit anak TK yang menunjukkan gejala kurang konsentrasi, mudah lelah, atau enggan mengikuti aktivitas belajar dengan optimal. Hal ini sering kali berkaitan dengan pola makan yang kurang seimbang, konsumsi makanan cepat saji yang tinggi gula dan lemak, serta kurangnya pemahaman orang tua tentang pentingnya gizi seimbang (Haryanti et al., 2024). Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi sejak dini sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang anak secara menyeluruh, baik secara fisik, mental, maupun emosional (Samigullin et al., 2025).

Gizi merupakan unsur terpenting yang terkandung dalam makanan dan memberikan manfaat yang baik bagi tubuh. Zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan serat berperan dalam pertumbuhannya dan tumbuh kembang seseorang. Asupan gizi yang tepat tidak hanya memengaruhi proses tumbuh kembang anak, tetapi juga berperan penting dalam menjaga daya tahan tubuh, memperkuat fungsi otak,

dan meningkatkan konsentrasi serta energi untuk beraktivitas (Fitriana, 2020).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Peningkatan Literasi Digital Gizi Anak bagi Orang Tua TK Bhayangkari SPN Padang Besi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang pada anak usia dini melalui pendekatan yang inovatif dan relevan dengan perkembangan zaman. Fokus utama dari kegiatan ini adalah menyampaikan informasi dan edukasi seputar gizi anak secara menarik dan mudah dipahami melalui media digital, seperti video animasi, dan aplikasi sederhana nutrismart.id yang dapat diakses secara online.

Sasaran utama dari program ini adalah orang tua atau wali murid TK Bhayangkari SPN Padang Besi, sebagai pihak yang berperan langsung dalam pemilihan dan penyediaan makanan bagi anak di rumah. Dengan meningkatnya literasi gizi dan kemampuan digital mereka, diharapkan para orang tua dapat lebih cermat dalam memilah informasi tentang gizi yang beredar di internet, sekaligus mampu menerapkannya dalam pola makan anak sehari-hari.

Melalui edukasi interaktif berbasis teknologi, kegiatan ini juga mendorong keterlibatan aktif orang tua dalam memantau tumbuh kembang anak dari aspek nutrisi. Tidak hanya sebagai penerima informasi, para orang tua juga diajak untuk terlibat dalam diskusi, praktik langsung, dan evaluasi pemahaman. Dengan begitu, pihak sekolah dan orang tua bisa bekerja sama untuk mendukung anak agar tumbuh sehat, cerdas, dan siap belajar dengan baik.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat di laksanakan di TK Bhayangkara SPN Padang Besi kota Padang, kegiatan di laksanakan selama 2 hari pada tanggal 23 dan 24 Mei 2025. Acara sosialisasi ini dihadiri oleh 30 orang tua murid dari TK Bhayangkara SPN Padang Besi serta beberapa Tim dosen dari Universitas Nahdlatul Ulama Sumatera Barat, Universitas Metamedia dan Universitas Dharma Andalas Padang.

Metode kegiatan yang dilaksanakan berupa pemaparan tentang Literasi digital Gizi anak dan pengenalan beberapa aplikasi yang dapat menambah pengetahuan orang tua murid akan gizi anak dan proses kembang tumbuh anak.

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di antaranya:

1. Mempersiapkan materi literasi digital gizi anak berupa modul slide presentasi dan peralatan pendukung lainnya.
2. Memastikan para peserta telah melengkapi perangkat lunak dan perangkat keras berupa handphone dan koneksi internet yang akan selama proses pelatihan.
3. Tim menjelaskan materi berupa teori dan materi pelatihan.
4. Tim membantu orangtua murid untuk mengakses materi yang diberikan dan mempraktekkan beberapa materi yang telah disampaikan.
5. Melaksanakan sesi tanya jawab untuk memastikan pemahaman peserta selama pelatihan.

Setelah kegiatan yang dilakukan selama 2 hari, tim pengabdian akan melakukan monitoring Kembali ke sekolah untuk memastikan tidak ada kendala yang berarti.

PEMBAHASAN

Pengenalan literasi digital Gizi pada orang tua murid di TK Bhayangkara Padang Besi berhasil memberikan wawasan terhadap orang tua untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai kondisi gizi anak sejak awal, dengan pengalaman ini orang tua murid dapat melakukan langkah-langkah pencegahan untuk mencegah terjadinya gizi kurang maupun gizi lebih. Anak yang memiliki status gizi baik cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih tinggi, daya tahan tubuh yang lebih kuat, serta risiko yang lebih rendah terhadap obesitas dan penyakit tidak menular. Selain itu, pembiasaan pola makan sehat sejak usia dini juga melatih kedisiplinan serta membentuk kebiasaan hidup sehat dalam jangka panjang (Abbas et al., 2023).

Materi Ajar

Kegiatan penyusunan dan diseminasi Modul Edukasi Gizi Nutrysmart: Cerdas Penuhi Gizi Balita menghasilkan sebuah panduan edukatif yang menyeluruh mengenai pemenuhan gizi balita bagi orang tua. Modul ini terdiri dari delapan bagian utama yang mencakup (Dr. Yuliana, S.P., M.Si. Dr. dr. Linda Rosalina et al., 2024):

1. Pentingnya Gizi pada Balita, yang menguraikan dampak gizi terhadap tumbuh kembang anak, termasuk aspek fisik, kognitif, dan sistem kekebalan tubuh.
2. Kebutuhan Gizi Balita, berisi panduan kalori dan zat gizi makro-mikro berdasarkan kelompok usia.
3. Bahan Pangan Bergizi, menjelaskan sumber pangan sehat yang sesuai untuk anak usia 1–5 tahun.

4. Waktu Makan Balita, menyajikan strategi pengaturan jadwal makan dan cemilan sehat.
5. Tantangan dan Solusi Pemberian Makan, mencakup penanganan picky eater dan gerakan tutup mulut (GTM).
6. Panduan Praktis untuk Orang Tua, berisi cara memilih, menyimpan, dan menyajikan bahan makanan.
7. Uji Pemahaman, berupa evaluasi praktis bagi orang tua untuk mengukur pengetahuan gizi.
8. Resep Makanan Anak Balita, menyediakan alternatif menu bernutrisi lengkap dengan informasi kandungan gizi.

Modul ini disusun oleh tim multidisiplin dan didistribusikan sebagai luaran dari program Dana Padanan Kedaireka Vokasi 2024 yang bekerja sama dengan BKKBN Provinsi Sumatera Barat (Dr. Yuliana, S.P., M.Si. Dr. dr. Linda Rosalina et al., 2024).



Gambar 1. Materi Kembang Tumbuh Anak

(sumber:

<https://www.nutrysmart.id/modul?type=Modul>)



Gambar 2. Materi Pemahaman Gizi

Anak

(sumber:

<https://www.nutrysmart.id/modul?type=Modul>)

FUNGSI DAN SUMBER ZAT GIZI			
KARBOHIDRAT Menghasilkan tenaga dan memberi rasa kenyang. Sumber: Beras, jagung, ketan, umbi, mie, roti, gula.	PROTEIN Mempercepat pertumbuhan dan perkembangan. Sumber: Hewani: Ayam, ikan, daging merah, telur, susu, hati. Sumber Nabati: Tahu, tempe, jamur, kacang-kacangan.		
LEMAK Meningkatkan asupan energi dan penyerapan vitamin. Sumber: Minyak, mentega/margarin, kacang-kacangan.	VITAMIN A Kesehatan mata, Anti-oksidan, kekebalan tubuh. Sumber: Hati, wortel, kuning telur, sayuran hijau.		
VITAMIN B KOMPLEKS Membantu metabolisme dan pembentukan sel. Sumber: Kacang-kacangan, sereal, daging merah, unggas, susu, telur.	VITAMIN C Anti-oksidan, meningkatkan kekebalan tubuh, membantu penyerapan zat besi. Sumber: Jeruk, tomat, mangga, brokoli, bayam.		
VITAMIN D Membantu pembentukan tulang dan gigi. Sumber: Hati sapi, kuning telur, sarden, pindang.	VITAMIN K Membantu penyembuhan luka. Sumber: Kubis, kembang kol, bayam, anggur, pir.		
ZAT BESI Pembentukan sel darah merah, mencegah anemia. Sumber: Hati, daging merah, sayuran berdaun hijau.	KALSIUM Pembentukan tulang dan gigi. Sumber: Kuning telur, susu, ikan kecil (teri, wader, miku), tahu.		
ZAT SENG Meningkatkan kekebalan tubuh, penyembuhan diare. Sumber: Ikan laut, kerang, hati, daging merah.	ASAM FOLAT Membantu perkembangan sel, mencegah anemia. Sumber: Bayam, brokoli, hati, kacang-kacangan.		

Gambar 3. Fungsi dan Sumber Gizi

(sumber:

<https://www.nutrysmart.id/modul?type=Modul>)

Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, modul ini dapat digunakan sebagai alat utama dalam program posyandu, penyuluhan gizi, dan kegiatan kader kesehatan. Modul ini

dapat di akses pada laman web Nutrysmart.id.

Modul ini menyajikan panduan lengkap dan praktis mengenai gizi balita, disertai pengetahuan tentang tahap tumbuh kembang anak, bahan pangan sehat, waktu makan, serta solusi terhadap tantangan makan anak. Dengan pendekatan edukatif yang aplikatif, modul ini sangat bermanfaat untuk mendukung orang tua dalam menciptakan generasi balita sehat, aktif, dan cerdas.

Foto Dokumentasi Kegiatan

Berikut beberapa dokumentasi kegiatan yang dilaksanakan pada TK Bhayangkari Padang Besi.



Gambar 4. Foto Pemaparan Materi



Gambar 5. Foto Sesi Tanya Jawab dengan Orang Tua Murid

SIMPULAN

Modul Cerdas Penuhi Gizi Balita merupakan panduan edukatif yang komprehensif dan aplikatif dalam membantu orang tua memenuhi kebutuhan gizi anak usia dini. Materi yang disusun mencakup aspek penting seperti kebutuhan zat gizi berdasarkan usia, strategi menghadapi tantangan makan, serta panduan praktis pemilihan dan pengolahan bahan makanan bergizi. Penyampaian materi yang sederhana, dilengkapi resep dan uji pemahaman, menjadikan modul ini efektif sebagai alat bantu edukasi gizi di tingkat keluarga maupun kader kesehatan. Disarankan agar modul ini didistribusikan secara luas melalui posyandu, PAUD, dan layanan kesehatan primer, serta digunakan sebagai bahan ajar dalam pendidikan vokasi dan pelatihan kader, guna mendukung pencegahan malnutrisi dan peningkatan kualitas tumbuh kembang anak secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, H. H., Hasnaeni, H., & Septiyanti, S. (2023). Edukasi Literasi Makanan Sehat: Penyusunan Menu dan Model Bekal Sekolah Pada Kader Posyandu di Desa Borisallo Kabupaten Gowa. *Abdi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(4), 557–564.
<https://doi.org/10.24036/abdi.v5i4.740>
- Aulia, J. N. (2022). Masalah Gizi Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 11(1), 22–25.
<https://doi.org/10.33475/jikmh.v11i1.290>
- Dr. Yuliana, S.P., M.Si. Dr. dr. Linda Rosalina, M. B., Prof. Dra. Asmar

- Yulastri, M.Pd., Ph.D. Winda Agustiarmi, S.Pd., M.Pd.T. Nur Ahmad Habibi, S.Gz., M.P. Dr. Ir. Zasmeli Suhaemi, M.P. Dr. Resmi Darni, M.Kom. Dr. Helmizar, SKM, M. B., & Randi Proska Sandra, S.Pd, M.Sc. Sayendra Safaria, M. K. (2024). *Cerdas penuhi gizi balita*.
- Fitriana, A. A. (2020). Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Anak. *Jurnal Pendidikan Modern*, 5(3), 96–101.
<https://doi.org/10.37471/jpm.v5i3.92>
- Haryanti, F., Hartini, S., Akhmadi, Andarwati, F., Risnawati, H., Pratiwi, A. N., Kusumawati, A. S., Cahyani, R. D., & Lusmilasari, L. (2024). Maternal knowledge on nutritional-focused nurturing care and associated factors among women with stunted children aged 6-23 months in Yogyakarta, Indonesia: A cross-sectional study. *Belitung Nursing Journal*, 10(4), 472–480.
<https://doi.org/10.33546/bnj.3481>
- Samigullin, A., Gählert, J., Groß, G., Morcos, M., Schwertz, R., Öste, R., Siegel, E., & Humpert, P. (2025). A central role of nutrition in cognitive function among primary school children: a cross-sectional analysis. *BMC Nutrition*, 11(1).
<https://doi.org/10.1186/s40795-025-01016-2>
- <https://www.nutrysmart.id/modul?type=Modul>