Edukasi Konsumsi dan Pelatihan Pengolahan Buah dan Sayur di PAUD Tunas Bangsa Kelurahan Krendang, Jakarta Barat

Nuri Arum Anugrahati*[1], Julia Ratna Wijaya[2], Florecita Meisy Natasya Sanaky[3], Maria Vivian Widiyapranata[4], Stella Seraphine Chai[5], Aldtricia Ashley Kinsky[6], Madeline Christabel Alexandra[7], Nickya Marchayli[8], Cindy Aulia[9]

[1,2,3,4,5,6,7,8,9] Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Pelita Harapan, Indonesia
*e-mail: nuri.anugrahati@uph.edu

Abstrak

Tim PkM Program Studi Teknologi Pangan UPH telah melaksanakan kegiatan PkM di PAUD Tunas Bangsa, Kelurahan Krendang, Jakarta Barat, pada 20 November 2025. Kelurahan Krendang merupakan salah satu kelurahan di Indonesia yang termasuk dalam kawasan terpadat, sehingga gizi dan kesehatan menjadi masalah serius yang dihadapi. Karena keterbatasan akses terhadap pendidikan, kesadaran anak usia dini dalam mengonsumsi buah dan sayur masih sangat minim dan sulit untuk diubah. Hal ini menjadi masalah yang mendesak untuk dipecahkan, mengingat kurangnya pemahaman tentang pentingnya buah dan sayur pada usia dini dapat memengaruhi tumbuh kembang anak di kemudian hari. Kegiatan PkM diikuti oleh 45 siswa dan 14 orang ibu/wali siswa, dilakukan secara tatap muka, dengan metode edukasi bagi siswa PAUD dan pelatihan bagi orang tua/wali siswa. Edukasi dilakukan melalui media cerita, gerak dan lagu, serta permainan interaktif. Pelatihan yang dilakukan berupa pembuatan makanan berbasis sayuran, yaitu bola-bola sayur yang praktis, mudah dibuat, dan sesuai dengan selera anak-anak di kawasan tersebut. Berdasarkan hasil evaluasi terhadap tanggapan peserta atas pelaksanaan kegiatan ini, yang melibatkan 23 orang responden, terdiri dari orang tua/wali siswa, pengurus dan relawan yayasan, guru, serta kepala sekolah, sebanyak 83,33% peserta menyatakan puas, dan seluruh peserta menyatakan kegiatan bermanfaat bagi mereka. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa kegiatan PkM telah berhasil dilaksanakan dan dapat ditindaklanjuti dengan melaksanakan program sejenis dengan topik yang berbeda.

***Kata kunci**: Buah, Krendang, PAUD, Sayur*

Abstract

The community service Team of the Food Technology Study Program, UPH, conducted a community service activity at PAUD Tunas Bangsa in Krendang, West Jakarta, on November 20, 2025. Krendang is one of Indonesia's most densely populated areas, where nutrition and health remain significant challenges. Due to limited access to education, awareness among early childhood students regarding the consumption of fruits and vegetables remains very low and is difficult to change. This issue is urgent, as a lack of understanding about the importance of fruits and vegetables at an early age can affect children's growth and development in the future. The community service activities involved 45 students and 14 parents/guardians and were carried out in person through educational sessions for PAUD students and training for parents/guardians. The educational approach included storytelling, songs, as well as interactive games. The training focused on preparing practical and easy-to-make vegetable-based foods named veggie balls. Based on the results of the evaluation of the participants' responses to this activity, which involved 23 respondents, including parents/ guardians, representatives and volunteers of the foundation, teachers, as well as the head of school, 83.33% of participants expressed their satisfaction, and all participants stated that the activity was beneficial. In conclusion, therefore, it can be concluded that this community service was successfully implemented and can be followed up with similar programs on different topics in the future.

***Keywords**: Fruits, Krendang, PAUD, Vegetables*

1. PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu aspek kunci bagi pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas dan pembangunan bangsa. Masalah gizi, kesehatan, dan ekonomi merupakan aspek dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM), selain bidang pendidikan. Salah satu masalah gizi yang signifikan dan menjadi fokus dunia hingga saat ini adalah stunting. Stunting

merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang (Rochmawati et al., 2023). Apabila kebutuhan gizi anak tidak terpenuhi, maka akan berdampak pada stunting pada anak (Sunarti et al., 2026). Selain stunting, masalah kurangnya asupan mikronutrien (vitamin dan mineral) juga menjadi masalah pada anak-anak di Indonesia. Hal ini berkaitan dengan kurangnya asupan buah dan sayur. Berdasarkan hasil SKI 2023, tercatat bahwa prevalensi stunting rata-rata nasional sebesar 21,5% (Kemenkes, 2024b). Walaupun telah terjadi penurunan prevalensi stunting dalam 10 tahun terakhir (2013-2023), seperti yang dilaporkan dalam *Factsheet* Gizi SKI, angka ini belum memenuhi target RPJMN 2020-2024 sebesar 14% pada tahun 2024 (Kemenkes, 2024b). Gizi dan kesehatan anak masih menjadi masalah yang sangat penting di Indonesia.

Di Daerah Khusus Ibu Kota (DKI) Jakarta yang merupakan kota metropolitan, masih banyak terlihat beberapa kawasan yang kurang sejahtera. Terdapat beberapa kawasan, dimana di antara komunitas dengan kondisi ekonomi yang relatif mapan, terdapat komunitas anak-anak yang belum dapat mencapai taraf sehat dan sejahtera. Edukasi secara kontinu tentang pentingnya gizi seimbang sejak usia dini merupakan salah satu intervensi yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah ini (Hasibuan et al., 2024). Kelurahan Krendang adalah salah satu kelurahan di kawasan Tambora, Jakarta Barat, yang diklaim sebagai kawasan terpadat di Asia Tenggara. Kawasan yang masih dalam tingkat pra-sejahtera ini secara ironis berada di area sekitar atau bersebelahan dengan kawasan yang menjadi salah satu pusat kuliner di Ibu Kota Jakarta. Selama ini pemberdayaan komunitas di kelurahan ini dilayani oleh Yayasan Bina Berdaya Bangsa (YB3) melalui pendampingan, penyuluhan dan pelatihan. Sebagai salah satu kelurahan yang berada dalam wilayah yang diklaim sebagai kawasan terpadat di Asia Tenggara, maka gizi, kesehatan, dan kesejahteraan menjadi isu yang masih sangat serius di kawasan ini.

Salah satu bidang yang sangat penting yang sedang terus dikembangkan oleh Yayasan tersebut bagi komunitas Kelurahan Krendang ini adalah "Kesehatan Menuju Kesejahteraan". Dengan lingkungan dan kondisi ekonomi yang sangat terbatas di area tersebut, selain masalah ketersediaan waktu dan area yang memadai, tingkat pengetahuan dan kesadaran menjadi masalah yang mendasar. Program-program pengembangan yang dilakukan oleh YB3 bertujuan untuk melengkapi orang tua dengan pengetahuan tentang nutrisi dan mengajak mereka untuk mulai memperbaiki pola makan di keluarga, terutama anak-anak. Untuk menjamin keberlanjutan pelaksanaan program ini, YB3 secara resmi bekerja sama dengan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) setempat.

Beberapa program untuk mengembangkan komunitas dalam kawasan ini, termasuk di antaranya kegiatan seperti edukasi tentang gizi seimbang, pemeriksaan kesehatan, serta beberapa sesi *parenting*, telah dilaksanakan oleh YB3 bersama dengan guru-guru setempat secara rutin. Namun, hingga saat ini, salah satu masalah mendesak yang dihadapi adalah minimnya kesadaran dalam mengonsumsi buah dan sayur pada anak-anak dan orang tua/wali, dan perilaku ini masih sangat sulit untuk diubah. Berdasarkan hasil komunikasi bersama YB3 dan kepala sekolah setempat, diperoleh data bahwa kesadaran untuk mengonsumsi buah dan sayur belum terbentuk pada siswa PAUD tersebut. Walaupun belum ada data secara kuantitatif, dari pengamatan terhadap jenis bekal dan jajanan yang dibeli setiap hari, terlihat bahwa konsumsi buah dan sayur sama sekali belum menjadi kebiasaan bagi mereka. Minat anak untuk mengonsumsi buah dan sayur dapat dikategorikan rendah, terutama pada usia 5-9 tahun (Maulani & Retnoningsih, 2025; Sholeha et al., 2025).

Dengan keterbatasan kondisi di kawasan tersebut, sejak usia dini, anak-anak lebih terpapar pada jajanan yang mudah didapat dan murah. Anugrahati & Parhusip (2021) menyatakan bahwa penampakan dan rasa makanan menjadi daya tarik utama bagi anak untuk mengonsumsi jajanan. Jajanan, terutama berupa minuman manis dan berwarna-warni, yang relatif tinggi kandungan gulanya, lebih menarik bagi mereka sehingga lebih banyak dikonsumsi dibandingkan buah dan sayur segar yang sebetulnya mudah diperoleh di pasar di sekitar mereka dengan harga yang masih terjangkau.

Gizi seimbang adalah kombinasi menu makanan sehari-hari yang mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pada prinsipnya, tidak ada satu pun bahan makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga konsumsi aneka ragam

makanan untuk dapat memenuhi kebutuhan zat gizi dalam tubuh, baik zat gizi makro, seperti karbohidrat, protein, lemak dan serat, maupun zat gizi mikro, yaitu vitamin dan mineral, sangat dibutuhkan. Salah satu poin dalam 10 pedoman gizi seimbang adalah banyak makan buah dan sayur. Dalam panduan konsumsi sehari-hari yang divisualisasikan dalam tumpeng gizi seimbang, 2-3 porsi buah dan 3-4 porsi sayur adalah porsi yang dibutuhkan oleh tubuh dan harus terpenuhi untuk mencapai gizi seimbang. Juga dalam program Isi Piringku, setengah dari porsi piring kita adalah buah dan sayuran (Kemenkes, 2024a). Pemenuhan gizi, khususnya dari buah dan sayur, tidak hanya berhubungan dengan kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan intelektual dan emosional anak (Nasution et al., 2024). Oleh sebab itu, hal ini menjadi masalah yang mendesak bagi komunitas di Kelurahan Krendang, karena kurangnya pemahaman akan pentingnya semua aspek dalam gizi seimbang, termasuk buah dan sayur, pada usia dini akan menyebabkan semakin berkurangnya kesempatan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak, yang pada akhirnya akan memengaruhi tumbuh kembang dan potensi mereka di kemudian hari.

Karena preferensi makanan anak-anak dimulai sejak usia dini, program intervensi pola makan pada usia dini menjadi salah satu cara yang dianggap paling efektif, yang tidak hanya dapat memberikan manfaat gizi langsung, tetapi juga dapat mengurangi risiko penyakit hipertensi, diabetes, *stroke*, dan penyakit tidak menular lainnya (Kurniati et al., 2022). Pengetahuan gizi anak dan pendidikan orang tua secara signifikan memengaruhi konsumsi buah dan sayur anak-anak (Mohammad, 2014).

Kesukaan, ketersediaan sayur dan buah, serta pendapatan keluarga juga secara signifikan memengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak usia dini. Oleh sebab itu, edukasi dan informasi tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah kepada orang tua, sehingga orang tua selalu siap untuk mempersiapkan variasi olahan sayur dan buah untuk bekal anak setiap hari, dinyatakan sebagai salah satu langkah yang penting untuk meningkatkan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak (Alhidayati et al., 2023; Mohammad, 2014). Oleh sebab itu, edukasi yang bersifat rutin dan berkesinambungan dengan menggunakan berbagai metode yang aplikatif secara langsung kepada orang tua/wali bersama anaknya dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan kesadaran, mengubah pola pikir, dan membangun budaya cinta buah dan sayur (Pusparani et al., 2026).

2. METODE

Metode yang digunakan dalam PkM ini berupa edukasi dan pelatihan yang dilakukan pada hari Kamis, 20 November 2025 dengan menggunakan waktu belajar siswa di PAUD Tunas Bangsa, yaitu pada pukul 08.00-09.30 WIB untuk kelas pagi dengan jumlah siswa 25 orang dan 8 orang ibu/wali siswa dan pukul 10.00 – 12.00 WIB untuk kelas siang dengan jumlah siswa 20 orang dan 6 ibu/wali siswa. Siswa di kedua kelas tersebut berada pada rentang usia 4-6 tahun. Waktu tersebut juga merupakan waktu mingguan yang menjadi rutinitas para ibu dari siswa PAUD Tunas Bangsa untuk mengikuti pelatihan yang dilakukan oleh YB3. Kegiatan untuk siswa dan orangtua/wali dilakukan secara paralel di 2 ruang yang terpisah.

Tahapan kegiatan yang dilakukan dalam PkM ini terdiri atas 2 sesi sebagai berikut:

A. Sesi orang tua/wali siswa

Sesi ini dilakukan oleh 2 dosen, 1 asisten dosen, 2 mahasiswa Program Studi Teknologi Pangan UPH, dibantu oleh 2 anggota YB3 dan Ibu Kepala Sekolah. Adapun kegiatan utama yang dilakukan pada sesi ini adalah edukasi singkat terkait nutrisi dan pentingnya buah dan sayur, pelatihan pembuatan makanan olahan dari sayuran, yaitu bola-bola sayur (*veggie balls*), serta tanya jawab dan pengisian evaluasi kegiatan.

Survei untuk evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan responden yang terdiri dari orang tua/wali siswa yang hadir, pengurus dan relawan YBS, guru di setiap sesi, serta kepala sekolah PAUD Tunas Bangsa. Survei evaluasi ini dilakukan melalui pengisian kuesioner secara tertulis dengan pertanyaan yang dibuat singkat dan sederhana sebagai berikut:

1. Bagaimana kepuasan Anda mengenai pelaksanaan kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan oleh tim Teknologi Pangan UPH? (Puas/Cukup puas/Tidak puas)
2. Apakah Anda merasa kegiatan ini bermanfaat? (Ya/ Tidak)
3. Jika ada kegiatan seperti ini lagi, apakah Anda ingin mengikuti kembali? (Ya/ Tidak)
4. Tema apa yang Anda inginkan untuk kegiatan seperti ini?

B. Sesi anak-anak PAUD di kelas

Sesi ini dilakukan oleh 1 asisten dosen bersama 3 mahasiswa Program Studi Teknologi Pangan UPH, dibantu oleh 3 guru di sesi pagi dan 2 guru di sesi siang, serta 1 anggota YB3 untuk kedua sesi. Kegiatan utamanya berupa cerita anak, gerak dan lagu, permainan mengenai buah dan sayur, makan bersama (bola-bola sayur) dan foto bersama.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Edukasi Konsumsi Buah dan Sayur dalam Meningkatkan Status Gizi dan Kesehatan Anak di PAUD Tunas Bangsa Kelurahan Krendang, Jakarta Barat" telah berlangsung dengan baik pada Kamis, 20 November 2025. Total peserta (di luar Yayasan, guru dan tim PkM) dalam kegiatan ini adalah 33, yang terdiri dari 25 siswa dan 8 orang tua/wali siswa pada sesi 1 (pagi) dan 26 orang yang terdiri dari 20 siswa dan 6 orang tua (ibu)/wali siswa pada sesi 2 (siang).

Selama pelaksanaan, tim PkM selalu didampingi oleh 3 orang perwakilan (pengurus dan relawan) dari YB3 dan ibu kepala sekolah beserta 3 guru PAUD di sesi pagi dan 2 guru PAUD di sesi siang. Anak-anak di PAUD dan para ibu mereka sangat antusias dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan ini. Bapak dan Ibu guru di PAUD juga antusias ikut belajar lagu dan gerakan yang diajarkan kepada anak-anak, agar dapat digunakan dalam proses belajar mengajar mereka sehari-hari nantinya. Media edukasi berupa cerita anak dengan topik buah dan sayur ternyata sangat diminati oleh anak-anak di PAUD tersebut. Cerita tersebut disampaikan secara ekspresif dan metode yang bersifat interaktif sehingga mudah dipahami oleh anak-anak. Unsur-unsur bahasa, moral, dan sosial-emosional menjadi manfaat yang dapat diperoleh ketika anak mendengarkan cerita anak (Larasati et al., 2025). Perpaduan antara cerita dan ilustrasi yang menarik diharapkan akan mempermudah anak-anak memahami konsep yang sedang diajarkan (Fauzi et al., 2024).

Dari kegiatan Pkm ini dihasilkan 1 lagu sederhana tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur yang diciptakan khusus dan didedikasikan untuk kegiatan ini. Lagu tersebut menggunakan irama anak-anak yang mengekspresikan keceriaan, yang dapat mendorong anak-anak untuk bergerak, dan dipadukan dengan lirik yang sederhana dan berulang, sehingga mudah diingat oleh anak-anak di usia PAUD. Selain itu, juga dihasilkan beberapa alat peraga sederhana yang digunakan dalam permainan mengenal dan mengelompokkan buah dan sayur ke dalam keranjang untuk mengajarkan anak-anak agar dapat memilah dan mengelompokkan buah dan sayur dari semua jajanan yang lain. Selama aktivitas permainan ini berlangsung, terlihat bahwa di kelas pagi, hampir semua anak dapat mengelompokkan dengan baik dan antusias dalam permainan ini karena mereka belum pernah melakukannya. Di sesi kelas siang, dari 20 siswa yang hadir, ada 2 anak (10%) yang tidak terlalu aktif dan sedikit mengalami kesulitan untuk memilah buah dan sayur.

Pelatihan untuk orang tua/wali siswa dilakukan secara paralel dengan pelaksanaan kegiatan terhadap siswa di ruang yang berbeda. Pada pelatihan untuk orang tua siswa dilakukan praktik pembuatan bola-bola sayur yang diawali dengan penyampaian bahan dan langkah-langkah pembuatannya. Pelatihan juga dilengkapi dengan *flyer* (terlampir) yang berisi resep dan cara pembuatannya yang dibagikan kepada para ibu yang hadir. Metode pelatihan berupa praktik dinilai efektif karena memperagakan secara langsung pemilihan bahan dan proses pembuatan produk pangan (Fachirunisa et al., 2024). Terdapat cukup banyak pertanyaan terkait pembuatan bola sayur yang dipraktikkan oleh para ibu yang hadir. Selain itu, aktivitas pelatihan bersama ini juga mempererat hubungan antara narasumber dengan orang tua/wali siswa, sehingga dalam waktu kurang lebih 1 jam tersebut, banyak informasi yang tersampaikan secara informal.

Vol. 6, No. 6, November 2026, Hal. 6799-6808
DOI: https://doi.org/10.54082/jamsi.3468



Gambar 1. Permainan mengenal buah dan sayur



Gambar 2. Foto bersama dengan siswa PAUD kelas pagi, bersama guru, kepala sekolah dan perwakilan YB3



Gambar 3. *Flyer* yang berisi resep dan cara pembuatan bola-bola sayuran

Hasil pembuatan bola-bola sayur tersebut kemudian secara langsung dibagikan kepada siswa untuk dicoba. Dari hasil observasi, terlihat bahwa pada sesi pagi, ada 2 dari 25 siswa yang ragu mencoba pada saat awal diberikan, namun pada akhirnya mau mencobanya dan dapa t menghabiskan 1 bola-bola sayur. Seluruh siswa menghabiskan 1 buah bola-bola sayur yang dibagikan, namun dengan kecepatan konsumsi yang berbeda-beda. Untuk sesi siang, ada 1 dari 20 siswa yang harus dibujuk dan didampingi untuk mengonsumsi bola-bola sayur yang dibagikan. Namun, seluruh siswa pada akhirnya juga menghabiskan 1 bola-bola sayur yang dibagikan. Fenomena ini menunjukkan bahwa bola-bola sayur dapat menjadi salah satu pilihan untuk membuat anak usia PAUD mengonsumsi sayuran.

Walaupun hasil analisis komposisi nutrisi secara kimia belum dilakukan terhadap produk yang dihasilkan, berdasarkan resep/formulasi yang diajarkan, dapat diperkirakan bahwa berat total sayuran (kentang, wortel, labu siam dan sawi hijau) yang digunakan berkisar 65% dari total formulasi, dengan 20% sumber protein berupa telur dan keju, 10% tepung dan sekitar 5% berupa bumbu dan minyak yang terserap saat penggorengan.

Pada akhir kegiatan PkM ini, anak-anak diberikan suvenir berupa tas bekal berisi kotak makanan dan botol minum yang dapat digunakan untuk membawa bekal setiap hari, sehingga diharapkan dapat menjadi salah satu motivasi untuk mengonsumsi makanan yang lebih sehat, mengurangi jajan, serta mengonsumsi lebih banyak buah dan sayur.



Gambar 4. Pembagian tas bekal berisi kotak makan dan botol minum untuk setiap anak di PAUD Tunas Bangsa.

Secara umum kegiatan PkM ini telah berlangsung dengan baik dan sukses. Program edukasi anak-anak dan pelatihan pada orangtua nya berhasil dilaksanakan sesuai dengan tujuannya. Adapun dokumentasi saat pelaksanaan PkM dapat dilihat pada Gambar 5 berikut ini.



Gambar 5. Dokumentasi kegiatan PkM "Edukasi Konsumsi Buah dan Sayur dalam Meningkatkan Status Gizi dan Kesehatan Anak di di PAUD Tunas Bangsa Kelurahan Krendang, Jakarta Barat".

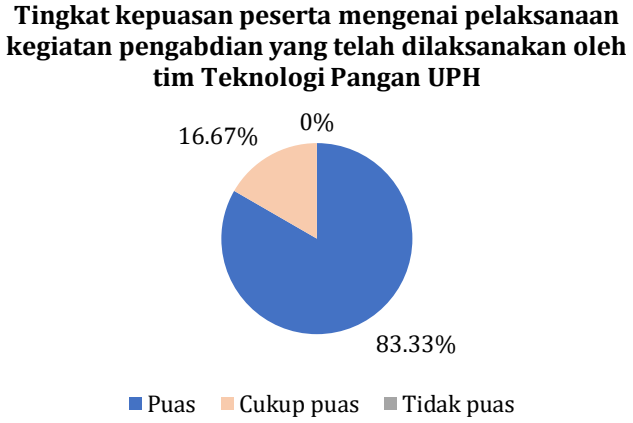
Untuk menunjang proses pembelajaran di PAUD Tunas Bangsa tersebut, Tim PkM memberikan alat peraga anatomi tubuh (berbahan kain yang aman untuk anak-anak) dan juga permainan balok kayu kepada PAUD yang disampaikan melalui Ibu Kepala Sekolah setempat.

Vol. 6, No. 6, November 2026, Hal. 6799-6808
DOI: https://doi.org/10.54082/jamsi.3468



Gambar 6. Serah terima alat peraga

Setelah sesi edukasi dan pelatihan selesai, peserta yang berusia dewasa, yaitu orang tua/wali siswa, perwakilan yayasan, guru sekolah dan kepala sekolah, diminta mengisi kuesioner sebagai umpan balik atas kegiatan yang telah dilaksanakan. Indikator umpan balik kegiatan yang diukur meliputi tingkat kepuasan peserta, kebermanfaatan kegiatan, dan keinginan peserta untuk mengikuti kegiatan sejenis di kemudian hari. Hasil kuesioner dari total 23 responden secara lengkap dapat dilihat pada Gambar 2.



(a)



(b)

Vol. 6, No. 6, November 2026, Hal. 6799-6808
DOI: https://doi.org/10.54082/jamsi.3468



(c)

Gambar 7. Hasil kuesioner: (a) tingkat kepuasan peserta, (b) kebermanfaatan kegiatan, dan (c) keinginan peserta untuk mengikuti kegiatan sejenis di kemudian hari pada pelaksanaan PkM.

Berdasarkan hasil kuesioner yang diperoleh, sebanyak 83,33% dari total 23 responden menyatakan puas terhadap kegiatan PkM yang dilaksanakan, sedangkan 16,67% menyatakan cukup puas dengan masukan agar pelatihan diberikan untuk berbagai jenis makanan segar. Seluruh responden menyatakan bahwa kegiatan PkM bermanfaat dan ingin mengikuti kegiatan serupa di kemudian hari.

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini, YB3 dan guru setempat akan melakukan monitoring melalui pemantauan bekal anak-anak dan juga jajanan yang dibeli saat datang atau pulang sekolah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan PkM ini, dapat disimpulkan bahwa kegiatan PkM di PAUD Tunas Bangsa telah dilakukan dengan baik dan mendapatkan respons yang positif dari peserta, baik anak-anak siswa PAUD, orang tua siswa, guru, maupun kepala sekolah. Pendekatan menggunakan cerita, gerak dan lagu serta permainan yang diterapkan terlihat sangat tepat sasaran meningkatkan pengetahuan tentang buah dan sayur untuk anak-anak PAUD Tunas Bangsa. Secara khusus, penggunaan metode pengenalan buah dan sayur dengan membuat *jingle* dirasakan sebagai metode yang sangat baik dan dapat digunakan sebagai cara untuk mengingatkan anak-anak tentang pentingnya buah dan sayur di masa mendatang. Pelatihan pengolahan sayur pada para ibu dari siswa juga mendapatkan respons yang baik dan dirasakan sebagai langkah awal yang praktis dan tepat sasaran untuk memberikan alternatif produk olahan dari sayuran bagi orang tua/wali siswa yang dapat disiapkan dengan mudah. Terdapat saran yang disampaikan kepada tim PkM, yaitu rekomendasi pelatihan pengolahan buah dan sayur bagi orang tua siswa yang diarahkan pada produk refreshment/dessert, seperti *jelly* dan es dari buah dan sayur. Sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini, YB3 dan guru setempat akan melakukan monitoring melalui pemantauan bekal yang dibawa siswa serta jajanan yang dibeli saat datang dan pulang dari sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Pelita Harapan (UPH) sesuai kontrak dengan No:416/LPPM-UPH/VII/2025 yang telah memberi dukungan finansial terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anugrahati, N.A., & Parhusip, A. (2021). Penyuluhan "How Safe is Your Food?" di Komunitas Yayasan World Harvest, Karawaci, Tangerang. *Jurnal Sinergitas PkM dan CSR*, 5(2), 421-425. DOI: 10.19166/jspc.v5i1.1213

Alhidayati, A., Natassa, J., Purba, C. V. G., & Dewi, M. (2023). Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Dini Taman Kanak-Kanak Wilayah Kerja Puskesmas Ri Sidomulyo. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, *12*(1), 41-56. https://doi.org/10.35328/kesmas.v12i1.2430

Fachirunisa, P.N., Elvandari, M., Wahju, S.T., & Kurniansyah F.I. (2024). Sosialisasi Demo Masak PMT Untuk Balita Gizi Kurang dan Ibu Hamil KEK Kepada Kader Posyandu di Wilayah Puskesmas Pacar Keling. *Journal of Human and Education*, 4(3), 577-584.

Fauzi, R.A., Elan, E., & Gandana, G. (2024). Analisis Kebutuhan Media Pendidikan untuk Pengembangan Kecerdasan Lingkungan pada Anak Usia Dini. *Jurnal PAUD Agapedia*, 8(1), 57-64.

Hasibuan, N., Sari, F. D. N., Tamara, C. V., & Nurlani, S. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Kelas V SDN 101866 Kecamatan Batang Kuis. *Jurnal Biogenerasi*, *10*(1), 295-303.

Irwan, I., Kadir, S., & Ain, N. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, *8*(2), 69-81.

Kemenkes, R. I. (2024). Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian. *Ayo Sehat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://ayosehat. kemkes. go. id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang*.

Kemenkes 2024. Stunting di Indonesia dan Determinannya. https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/repositori/id/eprint/5535/1/06%20factsheet%20Gizi%20SKI_bahasa.pdf

Kurniati, H., Djuwita, R., & Istiqfani, M. (2022). Tinjauan Literatur: *Stunting* Saat Balita sebagai Salah Satu Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular di Masa Depan. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 6(2):59-67. 10.7454/epidkes.v6i2.6349

Larasati, B. G., Dewi, B. S., & Alfatien, N. (2025). Telaah Konsep Dasar Cerita Anak, Perkembangan Reseptif Sastra Anak dan Manfaat Cerita Bagi Anak. *Multidisciplinary Research Journal*, *1*(2), 52-60. DOI: 10.70716/murej.v1i2.150

Maulani, M.S. & Retnoningsih, S. (2025). Analisis Media untuk Tujuan Edukasi Konsumsi Buah dan Sayuran bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Online Desain Komunikasi Visual*, 13(2), 278-296.

Mohammad, A. (2014). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah di Bogor. http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/164444

Nasution, A.P., Reswari, A., Sarah, Aspah, A., Anggraeni, Z., Simbolon, J.J., & Fatimah, P.S. (2024). Peran gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 9(2), 1-10.

Parhusip, A.J.N., Anugrahati, N.A., Handayani, R., Matita, I.C., Christian, W., & Setiawan, M.C. (2025). Penyuluhan Pola Konsumsi Sehari-hari dan Pelatihan Diversifikasi Produk Pangan Lokal Berbasis Alpukat. *Prosiding PKM-CSR*, 8, 1-8.

Pusparani, S., Rachmandhika, Y., Purnamasari, I., Ristiyana, S., Sucipto, I., Muhlison, W., Tanzil, A.I., Utami, S.R., & Muhtadi, M.M. (2026). Pengenalan Buah dan Sayur Pada Anak Usia Dini di TK IT Buah Hati Kita. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 9(1), 261-264. DOI:10.29303/jpmpi.v9i1.14436

Rochmawati, L., Kuswanti, I. & Melina, F. (2023). Edukasi dan Pemantauan Pertumbuhan pada Balita Sebagai Upaya Deteksi Dini Risiko Stunting Melalui Pendampingan di Posyandu. *Pengabdian Masyarakat Cendekia*, 2(2), 48-51.

Vol. 6, No. 6, November 2026, Hal. 6799-6808
DOI: https://doi.org/10.54082/jamsi.3468

Sholeha, R.K., Puspikawati, S.I., Indrianti, M., & Kurniawati, N.A. (2025). Edukasi Gizi Mamasuka Berbasis Social Cognitive Theory untuk Meningkatkan Konsumsi Sayur Anak di TK Bhakti Bangsa. *Berbakti: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(3), 274-282.

Sunarti, S., Nugroho, P.S., Mardiana, Ryanta, N.F., Mahriani, Fitrianu, R.L., Dewanti, D.Z., Saputra, A.S., Agustian, V., Nuryana, Hafifah, N., Aflin, N.G.P., Bahar, N.M., & Annisa, N. (2026). Inovasi Promkes melalui Smoothies untuk Meningkatkan Perilaku Konsumsi Gizi Seimbang sejak Dini. *Science and Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 79-87. https://doi.org/10.69930/scitec.v3i1.687