DOI: https://doi.org/10.59713

Pengembangan Buku Cerita Bergizi Terintegrasi Digital Parenting untuk Optimalisasi Tumbuh Kembang dan Gizi Anak Usia Dini

Development of Nutritious Storybooks Integrated with Digital Parenting to Optimize the Growth, Development, and Nutrition of Early Childhood Children

Maulida Nur*[1], RT Tiara Khaerunisa[2], Sofia Juliani[3], Salwa Fakhriyah Wasroin[4], Ahmad Romdhoni[5], Ratna Komalasari[6] ,Rekha Mutiarani Jamaludin[7] , Ade Semitiana[8], Rifaldi ilham[9],

[1,6] Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa
[2]Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Bina Bangsa
[3]Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa
[4,8]Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Bina Bangsa
[5]Ilmu Komputer, Ilmu Komputer Universitas Bina Bangsa
[7]Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Bina Bangsa
[9]Teknik Industri, FakultasTeknik Universitas Bina Bangsa

*e-mail: maulida.nur@binabangsa.ac.id[1], rttiarakhaerunisa@gmail.com[2], 89ummi@gmail.com[3], sallwafakhriyah@gmail.com[4,] ahmadromdhoni27@gmail.com[5], ratnakomalasari2307@gmail.com[6], rekhamuthiarani32@gmail.com[7] , ade097213@gmail.com[8], rifaldi74ilham@gmail.com[9]

Article history
Received: 30-08-2026
Accepted: 18-09 2026
Published: 25-10 2026

Abstrak

Usia dini merupakan periode kritis yang menentukan pola makan sepanjang hidup, sehingga gizi yang baik pada masa ini menjadi investasi jangka panjang bagi kualitas sumber daya manusia Indonesia. Data SSGI 2024 mencatat Provinsi Banten menyumbang 209.600 balita stunting dengan prevalensi 17,0%, sementara Kabupaten Serang tercatat 23,9%. Kondisi ini sejalan dengan temuan di TK Al-Fath, Kecamatan Keramatwatu, Kabupaten Serang, yang menunjukkan anak masih membawa jajanan tinggi gula dan garam dari rumah serta menyisihkan sayur pada menu Program Makan Bergizi Gratis (MBG), meskipun kebutuhan gizi telah terpenuhi. Persoalannya bukan pada ketersediaan makanan bergizi, melainkan kebiasaan makan anak yang terbentuk dari rumah dan sekolah. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman anak tentang makanan sehat dan membatasi jajanan tinggi gula-garam melalui buku cerita "Gigi dan Zizi", diintegrasikan dengan pendampingan digital parenting berbasis WhatsApp. Hasil menunjukkan pendekatan ini efektif dan menunjukkan arah perubahan positif, meski perubahan kebiasaan makan anak secara menyeluruh belum signifikan dalam 40 hari pelaksanaan.

Kata kunci: Buku Cerita; Gizi; Digital Parenting; Tumbuh Kembang; PAUD

Abstract

Early childhood is a critical period that determines lifelong eating patterns, so good nutrition during this period is a long-term investment in the quality of Indonesia's human resources. The 2024 SSGI data recorded that Banten Province contributed 209,600 stunted toddlers with a prevalence of 17.0%, while Serang Regency recorded 23.9%. This condition aligns with findings at Al-Fath Kindergarten, Keramatwatu District, Serang Regency, which showed that children still bring high-sugar and salt snacks from home and exclude vegetables from the Free Nutritional Meal Program (MBG) menu, even though nutritional needs are met. The problem is not the availability of nutritious food, but rather children's eating habits formed at home and school. This community service activity aims to improve children's understanding of healthy food and limit high-sugar and salt snacks through the storybook "Gigi dan Zizi," integrated with WhatsApp-based digital parenting support. The results showed this approach was effective and indicated a positive direction for change, although overall changes in children's eating habits were not significant within 40 days of implementation.

DOI: https://doi.org/10.59713

Keywords: *Story Books, Nutrition, Digital Parenting, Growth and Development, Early Childhood Education*

1. PENDAHULUAN

Sebagian besar preferensi dan kebiasaan makan seseorang terbentuk sejak usia dini, yaitu pada rentang 0–6 tahun. Setelah melewati periode ini, kebiasaan makan cenderung menetap dan jauh lebih sulit diubah, baik pada usia sekolah maupun dewasa (Damen et al., 2020; Sirasa et al., 2019). Dengan kata lain, usia dini merupakan periode kritis yang menentukan pola makan seseorang sepanjang hidupnya. Karena itu, gizi yang baik pada masa ini bukan hanya soal kesehatan jangka pendek, melainkan investasi jangka panjang bagi kualitas sumber daya manusia Indonesia (Beal et al., 2018; Indah Susnita & Lailiyatul Iftitah, 2024; Wulandari et al., 2026). Gizi merupakan salah satu faktor eksternal terpenting yang menentukan seorang anak mencapai potensi genetik pertumbuhan dan perkembangannya secara optimal. Pertumbuhan merupakan sedangkan perkembangan adalah peningkatan kemampuan fungsi tubuh (Arista Ningrum et al., 2023; Pinto et al., 2023)

Data terbaru menunjukkan bahwa capaian gizi anak Indonesia masih belum memenuhi kondisi yang diharapkan. Survei dari Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 mencatat prevalensi stunting balita nasional sebesar 19,8%. Angka ini memang menurun dibanding SKI 2023 yang sebesar 21,5%, namun masih jauh dari target pemerintah sebesar 14,2% pada 2029 (Kementerian Kesehatan RI, 2025). Provinsi Banten menjadi salah satu penyumbang terbesar kasus stunting nasional, dengan 209.600 balita stunting dan prevalensi 17,0%. Yang lebih memprihatinkan, keragaman pangan anak di provinsi ini baru mencapai 44,6%, dan pengetahuan keluarga tentang stunting hanya 0,4% (Hermawati et al., 2025). Di tingkat kabupaten, prevalensi stunting Kabupaten Serang tercatat 23,9% pada 2023, sementara Kota Serang justru mengalami stagnasi di kisaran 22,3–22,9% sepanjang 2023–2025 (Diskominfosatik Kabupaten Serang, 2024; Faktabanten.co.id, 2025). Data tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi anak di wilayah ini masih menjadi tantangan yang perlu mendapatkan perhatian.

Salah satu penyebab yang kerap terabaikan adalah kebiasaan jajan anak sehari-hari. Anak-anak lebih tertarik memilih jajanan berdasarkan rasa dan tampilannya yang mencolok, bukan karena kandungan gizinya (Enax et al., 2015; Kalsum & Sitanggang, 2022; Maduretno et al., 2015; Mariza & Kusumastuti, 2013).Akibatnya, kebiasaan mengonsumsi jajanan tinggi gula dan garam ini terus berlanjut tanpa ada upaya edukasi yang menyasar anak sejak dini. Hasil observasi awal tim pengabdian di TK Al-Fath, Kecamatan Keramatwatu, Kabupaten Serang, memperkuat gambaran tersebut. Anak-anak terlihat kerapkali membawa bekal tambahan berupa makanan ringan yang tergolong kurang sehat dari rumah, seperti jajanan kemasan tinggi gula, garam, dan penyedap rasa. Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan jajan anak tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan sekolah, tetapi juga oleh kebiasaan yang sudah terbentuk sejak di rumah, di mana orang tua turut membekali anak dengan jajanan yang belum sepenuhnya memperhatikan aspek gizi. Pola serupa juga teramati dalam pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang berjalan di TK Al-Fath. Meskipun menu MBG telah dirancang dengan komposisi gizi seimbang, sayur dan buah justru menjadi bagian menu yang paling sering tidak dihabiskan oleh anak-anak. Sebagian anak tampak menyisihkan sayur pada ompreng tanpa mengonsumsinya sama sekali. Temuan lapangan ini konsisten dengan pola yang teramati secara nasional: kajian Bappenas melaporkan bahwa sisa makanan (*food waste*) dari program MBG di seluruh Indonesia mencapai 1,1–1,4 juta ton per tahun, dengan sayur dan buah sebagai komponen yang paling sering tidak dikonsumsi anak (Bappenas, dalam The Conversation Indonesia, 2026).

Kesesuaian antara temuan di TK Al-Fath dan pola nasional tersebut menunjukkan bahwa persoalan ini bukan sekadar kasus lokal yang berdiri sendiri, melainkan representasi dari tantangan yang lebih luas dalam penerapan program gizi anak usia dini di Indonesia. Temuan ini juga menegaskan bahwa persoalannya bukan terletak pada ketersediaan makanan bergizi yang telah dipenuhi melalui program MBG melainkan pada kebiasaan makan dan preferensi anak yang dibentuk dari dua lingkungan sekaligus yaitu rumah dan sekolah. Kondisi inilah yang menjadi dasar urgensi kegiatan pengabdian ini, perlunya media edukasi berupa buku cerita untuk Anak dan media berbasis digital parenting yang menyasar orang tua secara langsung di TK Al-Fath. Sehingga Tujuan dalam pengabdian ini adalah Meningkatkan pemahaman anak mengenai

DOI: https://doi.org/10.59713

pentingnya mengonsumsi beragam makanan sehat serta membatasi konsumsi jajanan tinggi gula dan garam melalui pendekatan naratif-visual

Buku cerita dipilih sebagai media edukasi karena anak usia dini paling mudah memahami sesuatu melalui gambar dan cerita, bukan penjelasan yang bersifat abstrak (Kwambaza & Gwajekera, 2025; Piaget, 1977; Ross & Wang, 2010). Hal ini terbukti dari penelitian terdahulu bahwa menggunakan buku cerita pemahaman anak tentang gizi seimbang meningkat signifikan, begitu juga keterlibatan mereka selama belajar (Kurniawaty et al., 2026; Rukiyah, 2018). Berdasarkan landasan tersebut, Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) bersama Kelompok Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) 57 Desa Pelamunan, Universitas Bina Bangsa, mengembangkan buku cerita bergizi sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat yang secara khusus dirancang untuk anak usia dini di TK Al-Fath. Buku ini menampilkan dua tokoh utama, yaitu Gigi dan Zizi, nama yang diambil dari singkatan kata "GIZI". Gigi digambarkan sebagai anak perempuan dan Zizi sebagai anak laki-laki. Melalui kedua tokoh ini, dikembangkan dua judul buku cerita dengan pesan edukatif yang saling melengkapi. Buku pertama, berjudul Petualangan Menjadi Sang Juara, mengangkat pesan tentang pentingnya tubuh mengonsumsi beragam makanan sehat agar anak dapat tumbuh kuat dan berprestasi. Buku kedua, berjudul Gigi dan Zizi di Toko Ceria, secara khusus mengedukasi anak mengenai pentingnya membatasi konsumsi jajanan tinggi gula dan garam. Melalui alur cerita sederhana dan tokoh yang dekat dengan keseharian anak, kedua buku ini dirancang agar pesan gizi seimbang dapat tersampaikan secara menyenangkan dan sesuai dengan tahap perkembangan kognitif anak usia dini.

Namun demikian, sebagaimana ditemukan pada tahap pelaksanaan awal, pemberian buku cerita saja belum sepenuhnya mengubah kebiasaan makan anak selama berada di lingkungan sekolah, mengingat kebiasaan jajan anak turut dipengaruhi oleh bekal dari rumah yang berada di luar jangkauan intervensi tim pengabdian di sekolah (Pratiwi & Nugraheni, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa buku cerita bergizi yang telah dikembangkan perlu diperkuat dengan pendekatan yang menjangkau orang tua secara langsung, bukan hanya menyasar anak di sekolah. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini tidak berhenti pada penyediaan buku cerita bagi anak, melainkan turut mengintegrasikan pendekatan digital parenting sebagai sarana pendampingan orang tua di rumah, agar pesan gizi yang telah diperkenalkan melalui buku cerita di sekolah dapat diperkuat secara konsisten melalui keterlibatan orang tua dalam mengawasi dan mengedukasi kebiasaan makanan dan jajan anak sehari-hari.

Tantangannya adalah keterbatasan waktu orang tua turut menjadi kendala dalam menjangkau mereka secara langsung. Sebagian besar anak di TK Al-Fath tidak diantar-jemput langsung oleh orang tua, sehingga interaksi tatap muka antara tim pengabdian dan orang tua menjadi terbatas, sementara pesan gizi yang telah disampaikan kepada anak melalui buku cerita tetap perlu diperkuat secara konsisten di rumah. Kondisi inilah yang mendasari pemilihan pendekatan digital parenting berbasis media sosial sebagai sarana pendampingan orang tua. Melalui grup WhatsApp, materi buku cerita, ringkasan pesan gizi, serta anjuran penyiapan bekal sehat dapat dibagikan secara praktis kepada orang tua tanpa terkendala keterbatasan waktu maupun ketidakhadiran mereka secara fisik di sekolah, sehingga penguatan pesan gizi dapat tetap berlangsung meskipun komunikasi dilakukan secara tidak langsung.

Atas dasar itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengoptimalkan tumbuh kembang dan gizi anak usia dini di TK Al-Fath, Kecamatan Keramatwatu, Kabupaten Serang, melalui penggunaan buku cerita bergizi yang diintegrasikan dengan pendekatan digital parenting berbasis WhatsApp. Melalui pendekatan ini, orang tua tidak hanya diposisikan sebagai penerima informasi, tetapi turut dilibatkan secara aktif sebagai pendamping utama dalam menguatkan pesan gizi yang telah diperkenalkan kepada anak di sekolah, sehingga perubahan kebiasaan makan anak dapat terbentuk secara konsisten baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model intervensi edukasi gizi anak usia dini yang aplikatif, sekaligus berkontribusi pada upaya yang lebih luas dalam mendukung penurunan angka stunting di Kabupaten Serang dan Provinsi Banten

2. METODE

Waktu dan Lokasi Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan oleh Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) bersama Kelompok Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) 57 Universitas Bina Bangsa di Desa Pelamunan, Kecamatan Keramatwatu, Kabupaten Serang, Provinsi Banten. Program KKM ini mencakup beberapa

DOI: https://doi.org/10.59713

bidang kerja, salah satunya bidang pendidikan. KKM dimulai pada tanggal 13 Juli 2026 sampai tanggal 29 Agustus 2026. yang diwujudkan melalui kegiatan pengajaran di TK Al-Fath selama 40 hari masa penugasan. Dimulai tanggak 15 Juli 2026 sampai dengan 23 Agustus 2026. Selama periode tersebut, mahasiswa KKM tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga melakukan observasi berkelanjutan terhadap kebutuhan lembaga dan anak secara umum. Pada awal masa pengajaran, tim menemukan adanya persoalan terkait kebiasaan makan anak di lingkungan sekolah yang dinilai perlu ada tindaklanjut.

Sasaran

Sasaran kegiatan ini adalah anak usia dini di TK Al-Fath sebagai penerima langsung intervensi edukasi gizi melalui media buku cerita. Sementara itu, orang tua/wali murid berperan sebagai penguat dalam pelaksanaan intervensi melalui pendampingan digital parenting berbasis media sosial

Tahapan Pelaksanaan

a. Tahap Persiapan

Tahap ini diawali dengan observasi dan analisis situasi mitra di minggu pertama mulai tanggal 15 Juli 2026 sampai dengan 22 Agustus 2026 di TK IT Al-Fath untuk mengidentifikasi permasalahan gizi anak usia dini, termasuk pengamatan terhadap kebiasaan membawa bekal dari rumah dan pola konsumsi menu Makan Bergizi Gratis (MBG). Berdasarkan hasil analisis situasi tersebut, tim menyusun dan mengembangkan dua judul buku cerita bergizi berjudul Petualangan Menjadi Sang Juara dan Gigi dan Zizi di Toko Ceria, dengan tokoh Gigi dan Zizi sebagai representasi pesan gizi seimbang. Pada tahap ini juga dilakukan pembentukan grup WhatsApp yang dikelola oleh kepala sekolah secara langsung untuk menjadi penghubung bersama orang tua/wali murid sebagai media pendampingan digital parenting.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dari tanggal 23 Juli 2026 sampai 23 Agustus 2026 dan melalui beberapa sesi sebagai berikut:

Sesi 1 Analisis Kebutuhan

Tahap pelaksanaan diawali dengan analisis kebutuhan di TK Al-Fath pada tanggal 24 Juli 20226 sampai 26 Juli 2026. Observasi menemukan persoalan kebiasaan makan anak selama kegiatan belajar-mengajar, yang tercermin dari jenis bekal yang dibawa dari rumah dan pola konsumsi anak terhadap menu Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di sekolah. Mengingat anak usia dini lebih mudah menyerap pesan melalui media visual dan naratif dibandingkan penjelasan verbal, buku cerita bergizi dipilih sebagai bentuk intervensi yang paling relevan untuk diterapkan dan perlu adanya digital parenting bagi orang tua untuk memberikan penguatan pada intervensi yang dilakukan.

Sesi 2 Komunikasi dan Koordinasi dengan Pihak Sekolah

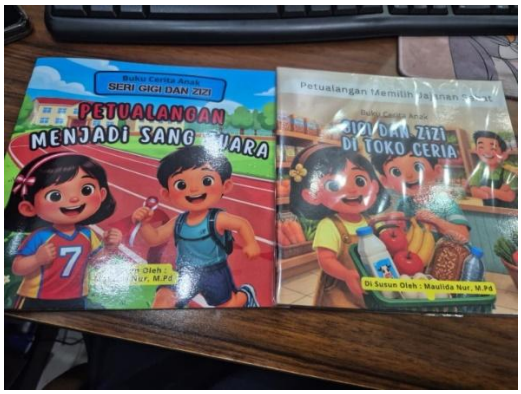
Hasil analisis kebutuhan selanjutnya dikomunikasikan kepada pihak sekolah, termasuk kepala TK Al-Fath dan guru kelas, untuk memperoleh masukan sekaligus persetujuan pelaksanaan program. Koordinasi ini juga bertujuan menyelaraskan rencana intervensi dengan jadwal belajar-mengajar yang berlaku di sekolah, serta memastikan kesesuaian program dengan kebutuhan riil yang dirasakan pihak sekolah

Sesi 3 Perancangan dan Pembuatan Buku Cerita

Proses perancangan pada tanggal 26 juli 2026 sampai dengan tanggal 31 Juli 2026 diawali dengan penentuan tokoh dan konsep cerita melalui penciptaan tokoh Gigi dan Zizi sebagai representasi pesan mengenai gizi seimbang yang dikemas dalam karakter yang dekat dan mudah diingat oleh anak. Selanjutnya, alur cerita dikembangkan ke dalam dua judul, yaitu “Petualangan Menjadi Sang Juara” dan “Gigi dan Zizi di Toko Ceria”, dengan menggunakan bahasa yang sederhana, komunikatif, dan disesuaikan dengan kemampuan bahasa serta karakteristik perkembangan anak usia dini. Untuk memperkuat daya tarik dan pemahaman anak, cerita dilengkapi dengan ilustrasi visual yang menggambarkan tokoh, situasi, dan pesan gizi yang disampaikan. Tahap akhir dilakukan melalui

DOI: https://doi.org/10.59713

penyusunan tata letak (layout) dengan mengatur komposisi teks, ilustrasi, ukuran, dan penempatan elemen secara proporsional sehingga menghasilkan buku yang menarik, mudah digunakan, dan layak dijadikan sebagai media pembelajaran serta pendampingan dalam mengenalkan kebiasaan makan sehat kepada anak usia dini.



Gambar 1. *Buku Cerita Gigi dan Zizi Seri Petualangan menjadi Juara dan seri Gigi dan Zizi di Toko Ceria*

Sesi 4 Sesi pembacaan buku cerita dan Digitap Parenting

Setelah selesai Buku cerita Gigi dan Zizi dibuat, Sesi pembacaan buku cerita bersamaan dengan Pendampingan Digital Parenting dilaksanakan. Pelaksanaan pendampingan dilakukan secara bertahap di dalam kelas mulai 4 Agustus 2026 sampai dengan 21 Agustus 2026 dengan menggunakan buku cerita sebagai media utama edukasi gizi. Kegiatan diawali dengan penggunaan buku Petualangan Menjadi Sang Juara pada sesi pertama yang dilaksanakan sebanyak dua kali dalam satu minggu. Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan penggunaan buku Gigi dan Zizi di Toko Ceria pada sesi berikutnya, dengan frekuensi dua kali dalam satu minggu di hari Selasa. Setiap kegiatan dilengkapi dengan sesi tanya jawab dan interaksi sederhana untuk memperkuat pemahaman anak terhadap pesan gizi yang disampaikan melalui cerita. Selain penyampaian cerita, dilakukan pula evaluasi secara berkala pada setiap kegiatan dengan mengamati kebiasaan anak, terutama intensitas anak membawa atau mengonsumsi jajanan selama berada di sekolah serta perilaku anak saat mengikuti kegiatan makan MBG. Pengamatan pada kegiatan MBG dilakukan dengan memperhatikan penerimaan anak terhadap makanan yang disediakan, termasuk ketertarikan dan kesediaan anak mengonsumsi sayuran serta makanan lainnya. Hasil pengamatan tersebut digunakan sebagai bahan evaluasi terhadap efektivitas pendampingan sekaligus menjadi dasar untuk menentukan penguatan edukasi pada kegiatan berikutnya.

Bersamaan dengan pelaksanaan pembacaan buku cerita, tim pengabdian berkoordinasi bersama guru untuk menyampaikan informasi berkaitan dengan gizi ke grup WhatsApp bersama orang tua/wali murid sebagai media pendampingan digital parenting, guna membagikan ringkasan pesan gizi dari buku cerita serta anjuran penyiapan bekal sehat kepada orang tua secara berkala.

Sesi 5 Analisis hasil/dampak

Analisis hasil dampak dilakukan dengan melihat dua aspek utama. Pertama, pemahaman anak diukur melalui observasi berbasis tanya jawab dan gambar, di mana anak diminta menunjuk atau memilih gambar makanan yang perlu dibatasi dan yang tidak, dilakukan sebelum dan sesudah sesi pembacaan buku cerita, serta melalui kemampuan anak menyebutkan kembali tokoh dan pesan utama cerita. Kedua, perubahan perilaku makan diamati melalui checklist observasi terhadap jenis bekal yang dibawa anak dari rumah serta tingkat konsumsi pada menu Program Makan Bergizi Gratis (MBG), dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Buku cerita gigi dan zizi yang telah dikembangkan sebagaimana dijelaskan pada bagian Metode selanjutnya diterapkan dalam kegiatan pembelajaran di TK Al-Fath melalui sesi pembacaan cerita. Kegiatan ini dilaksanakan pada 4 Agustus 2026 dengan melibatkan 20 anak didik dari kelompok A dan B. Sesi pembacaan buku cerita dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan, yang dibacakan langsung oleh mahasiswa KKM Kelompok 57 Universitas Bina Bangsa tahun 2026 dengan durasi sekitar 2 jam setiap sesinya. Sebelum sesi pembacaan dimulai, dilakukan apersepsi untuk mengukur pemahaman anak

DOI: https://doi.org/10.59713

terhadap jenis makanan yang perlu dibatasi dan tidak perlu dibatasi, serta mencatat jenis bekal yang dibawa anak dari rumah dan tingkat konsumsi anak terhadap menu Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Selama sesi berlangsung, anak-anak menunjukkan antusiasme, aktif bertanya, dan tertarik pada gambar dan ilustrasi cerita. Setelah seluruh sesi pembacaan selesai, dilakukan tanya jawab di saat selesai bercerita dengan instrumen yang sama untuk melihat perubahan pemahaman dan perilaku makan anak.

Pada minggu pertama yaitu hari Selasa, 4 Agustus 2026 dan hari jumat tanggal 7 Agustus 2026 kegiatan diawali dengan pengenalan buku *Petualangan Menjadi Sang Juara* sebagai media edukasi gizi. Anak diajak mendengarkan cerita yang mengangkat pesan mengenai pentingnya makanan bergizi, konsumsi sayur dan buah, serta kebiasaan makan yang mendukung tubuh agar sehat dan kuat. Kegiatan dilakukan secara interaktif melalui pertanyaan sederhana dan percakapan dengan anak mengenai makanan yang biasa mereka konsumsi. Hasil pengamatan pada minggu pertama menunjukkan bahwa anak cukup antusias mengikuti kegiatan membaca cerita, terutama ketika cerita disampaikan dengan melibatkan tokoh, gambar, dan pertanyaan sederhana. Namun, pada tahap awal masih ditemukan perilaku yang menunjukkan bahwa kebiasaan makan sehat belum terbentuk secara optimal. Salah satu temuan menarik adalah adanya anak yang mengikuti kegiatan mendengarkan cerita sambil mengonsumsi makanan ringan kemasan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi jajanan telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari anak.



Gambar 2. Anak memakan makanan snack saat kegiatan membaca buku cerita

Pengamatan juga dilakukan terhadap kebiasaan anak membawa jajanan dan perilaku makan pada kegiatan MBG. Pada kegiatan makan, masih ditemukan anak yang tidak menghabiskan seluruh makanan yang tersedia, terutama sayuran. Bahkan ada anak yang memasukan makanan MBG ke wadah dan lebih memilik memakan snack.



Gambar 3. Anak Sedang Makan MBG

DOI: https://doi.org/10.59713

Pelaksanaan di minggu ke dua pada hari yang sama yaitu hari Selasa 11 Agustus 2026 dan hari Jumat 14 Agustus 2026, Anak anak di ceritakan buku berjudu Gigi dan Zizi di toko ceria, Anak diajak mendengarkan cerita yang mengangkat pesan mengenai makanan yang perlu dibatasi dan boleh di makan setiap hari dan ketika jajan pilihlah makanan yang mengandung gizi dan batasi makanan yang mengandung gula berlebih



Gambar 4. Anak mendengarkan cerita

Di minggu ke tiga hari Selasa tanggal 18 Agustus 2026, kembali menceritakan buku *Petualangan Menjadi Sang Juara* dan di hari jumat tanggal 21 agustus 2026 dibacakan buku gigi dan zizi di toko ceria. Menariknya, meskipun sesi pembacaan cerita telah selesai, pada waktu istirahat dan sesi tanya jawab ditemukan beberapa anak yang secara mandiri membuka dan mengamati kembali buku "Gigi dan Zizi di Toko Ceria" tanpa diarahkan oleh guru maupun pembaca cerita. Fenomena ini mengindikasikan adanya ketertarikan intrinsik anak terhadap media buku cerita bergizi, yang menunjukkan bahwa buku tersebut tidak hanya berfungsi sebagai media pembelajaran saat sesi berlangsung, tetapi juga mampu menstimulasi rasa ingin tahu anak untuk kembali mengeksplorasi materi secara mandiri.



Gambar 5. Anak sedang membuka buku

Pada minggu terakhir ini, mulai teramati adanya perubahan perilaku makan pada sebagian anak, ditandai dengan berkurangnya konsumsi makanan ringan (snack) yang tergolong perlu dibatasi, seperti keripik (ciki) dan permen. Perubahan ini turut didukung oleh perubahan pola pemberian bekal dari orang tua, yang mulai mengurangi jenis makanan yang perlu dibatasi dalam bekal yang dibawa anak ke sekolah.

DOI: https://doi.org/10.59713



Gambar 6. Anak yang makan snack sudah mulai berkurang

Setiap sesi kegiatan juga disertai tanya jawab dan interaksi ringan guna memperkuat pemahaman anak terhadap pesan gizi yang terkandung dalam cerita yang dibacakan. Di samping penyampaian cerita, tim pengabdian secara rutin melakukan evaluasi pada setiap pertemuan dengan mengamati kebiasaan anak, khususnya frekuensi anak membawa maupun mengonsumsi jajanan selama berada di lingkungan sekolah, serta perilaku anak ketika mengikuti kegiatan makan dalam Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Pengamatan terhadap kegiatan MBG difokuskan pada respons anak terhadap makanan yang disajikan, mencakup tingkat ketertarikan serta kemauan anak untuk mengonsumsi sayuran dan jenis makanan lainnya. Temuan dari pengamatan ini kemudian dijadikan acuan dalam mengevaluasi efektivitas pendampingan yang telah dilakukan, sekaligus menjadi dasar penguatan materi edukasi pada sesi-sesi berikutnya.



Gambar 7. Sesi tanya Jawab yang biasa dilakukan di akhir cerita

Untuk mendukung keberlangsungan kegiatan edukasi gizi di sekolah, tim KKM 57 Universitas Bina Bangsa menyerahkan buku cerita bergizi yang telah disusun dan digunakan selama kegiatan kepada pihak TK Al-Fath dalam jumlah yang mencukupi kebutuhan sekolah. Penyerahan buku ini dimaksudkan agar kegiatan pembacaan cerita bergizi dapat terus dilanjutkan secara mandiri oleh pihak sekolah,

DOI: https://doi.org/10.59713

sehingga pesan edukasi gizi yang telah disampaikan dapat terus diperkuat meskipun kegiatan pengabdian telah berakhir.



Gambar 8. Penyerahan buku seri gigi dan zizi kepada Kepala TK Al-Fath

Evaluasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama tiga minggu menggunakan enam indikator sebagai berikut. Data hasil observasi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rekapitulasi Jumlah Anak Berdasarkan Skor per Indikator

No.	Indikator Pemahaman Anak	Minggu 1 (Sebelum intervensi)				Minggu 2 (sesudah intervensi)				Minggu 3 (sesudah intervensi)			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Anak mampu membedakan makanan yang boleh sering dimakan dan makanan yang perlu dibatasi	17	1	1	1	16	2	1	1	14	3	2	1
2	Anak mampu menyebutkan makanan yang perlu di batasi dan yang boleh dikonsumsi setiap hari.	10	5	3	2	8	6	4	2	7	6	4	3
3	Anak mampu menyebutkan contoh makanan sehat	16	1	2	1	11	5	3	1	6	4	4	6
4	Anak memahami bahwa tubuh membutuhkan beragam makanan sehat setiap hari	18	0	1	1	17	1	1	1	5	4	6	5
5	Anak menunjukkan ketertarikan terhadap makanan sehat yang tersedia pada ompreng MBG	18	1	1	0	12	2	5	1	5	4	5	6
6	Anak dibekali orang tua makanan yang lebih sehat	13	2	5	0	10	5	2	3	4	6	5	5
	Jumlah anak	**92**	**10**	**13**	**5**	**74**	**21**	**16**	**9**	**41**	**27**	**26**	**26**

Perubahan perilaku makan anak diamati menggunakan rubik observasi yang mencakup : .

Tabel 2 Deskripsi skor perindikator

Skor	Kriteria	Deskripsi
1	Belum Berkembang (BB)	Anak belum mampu menunjukkan pemahaman/perilaku yang dinilai meskipun sudah diberikan stimulasi.
2	Mulai Berkembang (MB)	Anak mulai mampu menunjukkan pemahaman/perilaku dengan bantuan atau arahan.
3	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	Anak mampu menunjukkan pemahaman/perilaku secara mandiri dalam sebagian besar kesempatan.
4	Berkembang Sangat Baik (BSB)	Anak mampu menunjukkan pemahaman/perilaku secara mandiri dan konsisten.

DOI: https://doi.org/10.59713

Untuk memperjelas pola perubahan pemahaman anak, dilakukan penghitungan rata-rata (mean) skor serta persentase anak pada kategori "Sudah Optimal" (gabungan skor 3 dan 4) di setiap indikator, sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

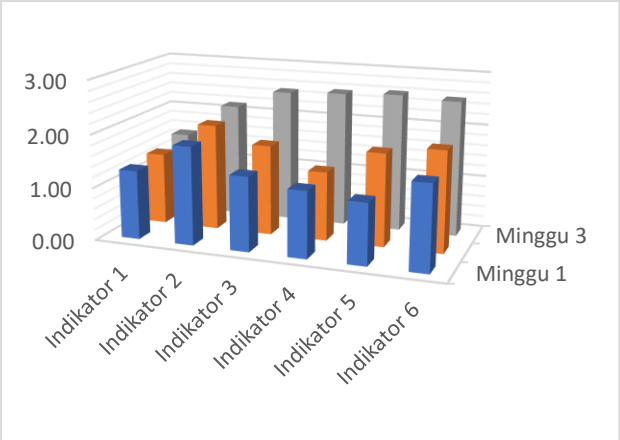
Tabel 2. Rata-rata Skor dan Persentase Kategori "Sudah Optimal" per Indikator

No.	Indikator	Rata -Rata Skor			Persentase		
		Minggu ke-1	Minggu ke-2	Minggu ke-3	Minggu ke-1	Minggu ke-2	Minggu ke-3
1	Anak mampu membedakan makanan yang boleh sering dimakan dan makanan yang perlu dibatasi	1.30	1.35	1.50	10.0%	10.0%	15.0%
2	Anak mampu menyebutkan makanan yang perlu dibatasi dan yang boleh dikonsumsi setiap hari	1.85	2.00	2.15	25.0%	30.0%	35.0%
3	Anak mampu menyebutkan contoh makanan sehat	1.40	1.70	2.50	15.0%	20.0%	50.0%
4	Anak memahami bahwa tubuh membutuhkan beragam makanan sehat setiap hari	1.25	1.30	2.55	10.0%	10.0%	55.0%
5	Anak menunjukkan ketertarikan terhadap makanan sehat yang tersedia pada ompreng MBG	1.15	1.75	2.60	5.0%	30.0%	55.0%
6	Anak dibekali orang tua makanan yang lebih sehat	1.60	1.90	2.55	25.0%	25.0%	50.0%

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa seluruh indikator mengalami peningkatan rata-rata skor dari Minggu 1 ke Minggu 3, dengan peningkatan paling signifikan terjadi pada ketertarikan terhadap makanan sehat dan pemahaman keberagaman makanan sehat, masing-masing meningkat dari mean 1,15 dan 1,25 menjadi 2,60 dan 2,55. Sebaliknya, membedakan kategori makanan menunjukkan peningkatan paling rendah, dari 1,30 menjadi 1,50, mengindikasikan bahwa konsep ini relatif lebih sulit dipahami anak dibanding indikator lainnya.

Pembahasan

Peningkatan yang tajam pada Indikator 4 dan 5 mengindikasikan bahwa intervensi lebih efektif dalam membangun aspek afektif (ketertarikan) dan pemahaman konseptual umum (keberagaman makanan sehat) dibandingkan aspek kognitif yang lebih spesifik, seperti kemampuan mengategorikan jenis makanan (Indikator 1 dan 2). Hal ini sejalan dengan karakteristik anak usia dini yang cenderung lebih mudah menyerap informasi melalui pengalaman langsung dan ketertarikan visual, dibandingkan konsep klasifikasi yang bersifat abstrak. Di bawah ini dapat dilihat grafik perkembangan rata-rata skor per indikator diperlihatkan pada gambar 9..



Gambar 9. Grafik perkembangan rata-rata

DOI: https://doi.org/10.59713

Peningkatan pada Indikator 6 (dibekali makanan lebih sehat oleh orang tua) turut mengindikasikan adanya efek tidak langsung dari kegiatan ini terhadap perilaku orang tua di rumah, yang memperkuat keberlanjutan dampak program di luar kegiatan intervensi langsung.

DOKUMENTASI BERSAMA DI AKHIR KEGIATAN

Dokumentasi Gambar 9, merupakan rangkaian kegiatan pada tahap akhir pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di TK Al-Fath. Kegiatan ini menjadi bagian dari proses evaluasi dan penguatan intervensi edukasi gizi melalui buku cerita serta pendampingan digital parenting kepada orang tua/wali murid. Dokumentasi tersebut menunjukkan keterlibatan peserta dan pihak sekolah dalam mendukung keberlanjutan penerapan edukasi gizi bagi anak usia dini.



Gambar 9 Dokumentasi bersama pada akhir kegiatan di TK Al-Fath

4. KESIMPULAN

Kegiatan PKM yang dilaksanakan oleh Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) bersama Kelompok KKM 57 Desa Pelamunan Universitas Bina Bangsa di TK Al-Fath, Kecamatan Keramatwatu, Kabupaten Serang, menunjukkan bahwa persoalan gizi anak usia dini tidak semata-mata disebabkan oleh ketersediaan makanan bergizi, melainkan oleh kebiasaan makan dan preferensi anak yang terbentuk dari dua lingkungan sekaligus, yaitu rumah dan sekolah. Hasil observasi selama masa pengajaran menemukan bahwa anak masih membawa jajanan kurang sehat sebagai bekal tambahan dari rumah serta cenderung menyisihkan sayur pada menu Program Makan Bergizi Gratis (MBG), meskipun kebutuhan gizi anak secara nutrisi telah terpenuhi melalui program tersebut. Sebagai respons atas temuan tersebut, tim pengabdian mengembangkan buku cerita bergizi berjudul Petualangan Menjadi Sang Juara dan Gigi dan Zizi di Toko Ceria sebagai media edukasi gizi yang terintegrasi parenting digital dirasa akan mengubah kebiasaan makan anak secara menyeluruh, mengingat sebagian besar kebiasaan jajan anak dibentuk oleh bekal yang disiapkan orang tua di rumah ranah yang berada di luar jangkauan intervensi langsung di sekolah. Atas dasar ini, kegiatan diperluas dengan pendekatan digital parenting berbasis grup WhatsApp, yang dipilih untuk menjangkau orang tua secara praktis di tengah keterbatasan waktu dan minimnya interaksi tatap muka akibat anak yang tidak selalu diantar-jemput langsung. Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa intervensi gizi anak usia dini efektif dilaksanakan meski hasilnya belum terlihat signifikan dalam jangka waktu singkat. Hal ini berkaitan dengan sifat kebiasaan makan anak yang telah terbentuk sejak lama, baik dari pola asuh di rumah maupun kebiasaan jajan yang telah menjadi rutinitas sehari-hari, sehingga perubahan perilaku tidak dapat terjadi secara instan hanya melalui satu rangkaian intervensi dalam waktu 40 hari masa pengabdian. Selain itu, keterbatasan waktu pelaksanaan turut membatasi jumlah sesi pembacaan buku cerita dan intensitas pendampingan digital parenting yang dapat diberikan kepada orang tua, sehingga penguatan pesan gizi belum sepenuhnya optimal untuk mengubah kebiasaan makan anak secara menyeluruh. Meskipun demikian, kegiatan ini

DOI: https://doi.org/10.59713

tetap menunjukkan arah perubahan yang positif, khususnya dalam hal pemahaman anak terhadap konsep makanan sehat serta keterlibatan orang tua dalam pendampingan melalui grup WhatsApp. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pendekatan yang telah dirancang sudah tepat sasaran, namun memerlukan keberlanjutan program dalam jangka waktu yang lebih panjang agar perubahan kebiasaan makan anak dapat terbentuk dan bertahan secara konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

Arista Ningrum, J., Immawati, & Nurhayati, S. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Tentang Pengetahuan Tumbuh Kembang Anak Usia Prasekolah (3-6 Tahun) Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro Pusat. *Jurnal Cendikia Muda*, *3*(3).

Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal & Child Nutrition*, *14*(4), e12617. https://doi.org/10.1111/mcn.12617

Damen, F. W. M., Luning, P. A., Pellegrini, N., Vitaglione, P., Hofstede, G. J., Fogliano, V., & Steenbekkers, B. L. P. A. (2020). Mothers' considerations in snack choice for their children: Differences between the North and the South of Italy. *Food Quality and Preference*, *85*, 103965. https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.103965

Diskominfosatik Kabupaten Serang. (2024). *Prevalensi stunting di Kabupaten Serang*. Https://Diskominfosatik.Serangkab.Go.Id/Baca/Prevalensi-Stunting-Di-Kabupaten-Serang-Terus-Alami-Penurunan.

Enax, L., Weber, B., Ahlers, M., Kaiser, U., Diethelm, K., Holtkamp, D., Faupel, U., Holzmüller, H. H., & Kersting, M. (2015). Food packaging cues influence taste perception and increase effort provision for a recommended snack product in children. *Frontiers in Psychology*, *6*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00882

Faktabanten.co.id. (2025). Angka stunting di Kota Serang masih stagnan, Dinkes genjot program intervensi gizi. *Faktabanten.Co.Id*.

Hermawati, L., Wulansari, E., Ulfah, N., Zulfah, H., Tsaqifah, N., & Hidayati, M. (2025). Analisis deskriptif Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024: Prevalensi dan faktor determinan stunting pada balita di Provinsi Banten. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*. https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JGKP/article/view/36646

Indah Susnita, Y., & Lailiyatul Iftitah, S. (2024). *Kiddo : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini Penerapan Pola Makan Bergizi untuk Kecerdasan Anak Usia Dini di PAUD Ramah Anak*. https://doi.org/10.19105/kiddo.v5i1.12962

Kalsum, U., & Sitanggang, H. D. (2022). Studi kualitatif pola konsumsi jajanan anak usia sekolah pada suku anak dalam (SAD) di daerah trans sosial Desa Nyogan, Kabupaten Muaro Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, *11*(1), 36. https://doi.org/10.30644/rik.v11i1.636

Kurniawaty, L., Yurita, H. O., Apriyansyah, C., Jalal, F., Sumadi, T., & Izumi. (2026). Efektivitas pembelajaran berbasis buku interaktif dalam meningkatkan literasi gizi anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *10*(1), 283–293. https://doi.org/10.31004/obsesi.v10i1.7670

Kwambaza, C. P., & Gwajekera, F. D. (2025). The Use Of Picture Books In Developing Critical Thinking In Early Childhood Classes. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, *12*(2), 258–271. https://doi.org/10.33650/pjp.v12i2.11821

Maduretno, I. S., Wirawan, N. N., & Setijowati, N. (2015). Niat dan Perilaku Pemilihan Jajanan Anak Sekolah yang Mendapat Pendidikan Gizi Metode Ceramah dan TGT. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, *2*(1), 23–37. https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2015.002.01.3

Mariza, Y. Y., & Kusumastuti, A. C. (2013). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, *2*(1), 207–213. https://doi.org/10.14710/jnc.v2i1.2108

Piaget, J. (1977). The role of action in the development of thinking. In *Knowledge and development* (pp. 17–42). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2547-5_2

Pinto, J., da Costa, Z., Ximenes, C., & de Jesus, A. (2023). *The Role of Nutrition in Children's Growth and Development at Early Age: Systematic Review*.

DOI: https://doi.org/10.59713

Pratiwi, H., & Nugraheni, N. (2025). Strategi Pembiasaan Bekal Rumah Menuju Sekolah Sehat dan Berkelanjutan dalam Kerangka SDGs. In *Indonesian Research Journal on Education Web Jurnal Indonesian Research Journal on Education* (Vol. 5).

Ross, M., & Wang, Q. (2010). Why we remember and what we remember: Culture and autobiographical memory. *Perspectives on Psychological Science*, *5*(4), 401–409. https://doi.org/10.1177/1745691610375555

Rukiyah, R. (2018). Dongeng, Mendongeng, dan Manfaatnya. *Anuva*, *2*(1), 99. https://doi.org/10.14710/anuva.2.1.99-106

Sirasa, F., Mitchell, L. J., Rigby, R., & Harris, N. (2019). Family and community factors shaping the eating behaviour of preschool-aged children in low and middle-income countries: A systematic review of interventions. *Preventive Medicine*, *129*, 105827. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.105827

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