

## COOKING CLASS KIDS: MI TINGGI ZAT BESI DENGAN BAHAN DASAR BUAH NAGA MERAH SEBAGAI PENCEGAHAN ANEMIA SEJAK DINI

Syifa Salsabila Hanindita<sup>1\*</sup>, Sofia Ramdhani Purnamasari<sup>2</sup>, Annisa Nur Latifa Azzahra<sup>3</sup>, Lu'lu'ul Rosyiqul Hayati<sup>4</sup>, Gayatri Maheswari<sup>5</sup>, Aan Sofyan<sup>6</sup>

<sup>1-6</sup>Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

\*Email: [j310220164@student.ums.ac.id](mailto:j310220164@student.ums.ac.id)

### Abstrak

Permasalahan yang sering ditemukan pada anak usia sekolah adalah tidak suka mengonsumsi sayur dan buah, mereka lebih suka makanan manis seperti *ice cream* dan coklat. Pada masa tumbuh kembang, sangat dibutuhkan makanan dengan jumlah zat gizi yang lebih tinggi agar kebutuhan nutrisi dapat terpenuhi. Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk memberikan edukasi mengenai pencegahan anemia sejak dini. Pencegahan anemia dilakukan dengan pemberian makan buah dan sayur yang tinggi zat besi dengan produk olahan mi. Metode yang dilakukan berupa edukasi mengenai pengenalan buah dan sayur, praktik memasak mi buah naga, kuis pengetahuan dan kelas mewarnai. Dilihat dari keaktifan dan ketertarikan siswa/i memiliki peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah kegiatan, adanya ketertarikan pada produk inovasi olahan mi buah naga, dan juga meningkatkan minat dalam konsumsi sayur dan buah.

Kata Kunci: anemia; anak; masa pertumbuhan; buah naga; *cooking class*.

### Abstract

*The common issue found in school-aged children is their aversion to consuming vegetables and fruits; they prefer sweet foods like ice cream and chocolate. During their growth period, it is crucial to provide foods with higher nutrient content to meet their nutritional needs. The objective of this activity is to provide education on the prevention of anemia from an early age. Anemia prevention is addressed by offering fruits and vegetables rich in iron through processed noodle products. The methods employed include education on the introduction of fruits and vegetables, practical cooking sessions using dragon fruit noodles, knowledge quizzes, and coloring classes. Based on student engagement and interest, there has been an increase in knowledge before and after the activities, a growing interest in the innovative dragon fruit noodle products, and an improvement in the willingness to consume vegetables and fruits.*

*Keywords: anemia; children; growth period; dragon fruit; cooking class.*

## PENDAHULUAN

Usia dini menjadi masa keemasan pada perkembangan manusia, masa ini merupakan masa yang sensitif karena selama masa tersebut anak akan mudah menerima rangsangan-rangsangan dari lingkungan sekitarnya dan melakukan berbagai kegiatan sebagai cara untuk mengenal dan memahami lingkungannya (1). Seorang anak akan memiliki ciri khas tersendiri dengan anak seusianya dalam segi perilaku (2), sehingga perilaku pada masa pertumbuhan ini akan berpengaruh pada masa selanjutnya yaitu masa remaja. Selain itu, pada usia 4-6 tahun segala kreativitas dan pengembangan diri mulai muncul, mereka akan membutuhkan akses, wadah atau ruang untuk mengembangkan ide-ide yang muncul dengan berkreasi atau

berekplorasi. Maka dari itu, diperlukannya perhatian dan dukungan dalam perkembangan anak salah satunya dengan kreativitas dan inovasi.

Pada usia tumbuh kembang anak membutuhkan makanan dengan jumlah dan kualitas yang lebih tinggi, asupan zat gizi yang cukup demi memenuhi kebutuhan anak (3). Anak di rentang usia ini lebih suka rasa yang manis dan gurih dibandingkan dengan makanan kaya zat gizi seperti sayur dan buah, sehingga akan menjadi tantangan bagi orang tua dan ahli gizi dalam menginovasikan suatu makanan agar mudah diterima oleh anak. Menurut Riskesdas tahun 2013 menyebutkan perilaku konsumsi kurang sayur dan buah pada usia 10 tahun keatas sebesar 93,5% yang artinya hanya 6,5%

masyarakat Indonesia yang sudah dikatakan cukup dalam mengonsumsi sayur dan buah. Hal ini terjadi karena kurangnya pengenalan dan pembiasaan konsumsi sayur dan buah sejak usia dini. Mengonsumsi buah dan sayur ini harus ditanamkan sejak dini sehingga dapat menjadi kebiasaan dan kebutuhan nutrisi seperti vitamin dan mineral dapat tercukupi dengan baik (4).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Purwani, dkk gizi memiliki hubungan sangat erat dengan kesehatan dan kecerdasan, apabila pola makan tidak tercapai dengan baik maka dapat terjadi gangguan pertumbuhan seperti tubuh kurus, pendek, gizi buruk, dan juga kurangnya tingkat fokus pada anak (5). Adapun anjuran mengonsumsi sayur dan buah 300-400g setiap harinya (6), atau sekitar 3-5 porsi setiap harinya. Salah satu faktor yang mempengaruhi kurangnya konsumsi sayur dan buah pada anak adalah kurangnya edukasi gizi mengenai rasa dan manfaat dengan cara yang menarik. Salah satu edukasi yang kami berikan yaitu pengenalan buah naga dengan cara yang menarik seperti poster *kids friendly* dan proses pengenalan secara langsung dengan cara *cooking class*.

Olahan mi sangat digemari oleh masyarakat Indonesia terutama kalangan anak-anak dan remaja karena produk ini memiliki cita rasa dan penampilan yang sangat variatif. Data dari World Instant Noodles Association (WINA) 2021 menyebutkan bahwasanya konsumsi mi di Indonesia mencapai 13,27 miliar porsi, dan Indonesia menduduki peringkat kedua konsumsi mi di dunia setelah China (7). Pada umumnya, mi terbuat dari gandum yang memiliki fungsi sebagai makanan pokok, yang digunakan sebagai sumber energi. Semakin berkembangnya suatu teknologi, terdapat berbagai inovasi baru, salah satunya dengan mensubstitusikan olahan mi dengan buah naga untuk menambah nilai zat gizi. Buah naga

dipilih karena memiliki khasiat yang banyak, contohnya seperti mengandung *karoten* yang fungsinya untuk membantu menjaga kekebalan tubuh, vitamin B1 (tiamin) yang berfungsi untuk membantu proses perubahan makanan menjadi sumber energi, senyawa *flavonoid* yang merupakan antioksidan untuk menetralkan radikal bebas yang dapat menyerang sel-sel tubuh dan juga zat besi yang berfungsi dalam pembentukan sel darah merah.

TK Intan Permata merupakan salah satu taman kanak-kanak di Desa Makam Haji, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo yang memiliki jumlah murid sekitar 30 anak. Kegiatan ini diawali dengan memberikan edukasi mengenai manfaat buah dan sayur, dilanjutkan dengan *cooking class*, kelas mewarnai dan juga makan bersama. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan ketertarikan anak pada konsumsi buah dan sayur, mendukung kreativitas dan keterampilan anak dengan *cooking class*, serta memberikan edukasi gizi tentang makanan sehat untuk mencegah anemia sejak dini.

## METODE

## PELAKSANAAN

### PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan yaitu memberikan edukasi kepada siswa/i serta bapak/ibu guru dengan mengenalkan manfaat buah dan sayur dengan poster *kids friendly*. Selain itu, memberikan informasi mengenai inovasi makanan sehat guna pencegahan anemia sejak dini dengan metode *cooking class* dan ditutup dengan kelas mewarnai serta makan bersama. Sasaran kegiatan adalah siswa/i TK dan paud serta para pengajar di TK Intan Permata Makam Haji. Media edukasi menggunakan poster, pamflet dan kertas gambar yang dibagikan kepada siswa/i. Cara monitoring kegiatan dengan kuis pada awal dan akhir kegiatan untuk

mengetahui dan membandingkan pengetahuan yang didapatkan dari informasi yang telah disampaikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini ditujukan kepada siswa/i TK Intan Permata Makam Haji dengan tema “Pencegahan Anemia Sejak Dini”. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 26

Mei 2023. Berdasarkan wawancara dengan bapak/ibu guru bahwasanya terdapat pembagian *snack* yang dibagikan dari pihak sekolah dan juga beberapa siswa/i membawa bekal pribadi, diketahui terdapat beberapa siswa/i yang tidak menyukai buah dan sayur, sehingga hal ini menjadi fokus kami dalam mengenalkan aneka macam buah dan sayur untuk memenuhi kebutuhan gizi sejak dini.



Gambar 1. Poster Edukasi Kids Friendly

### A. Sosialisasi Pentingnya Makan Buah dan Sayur

Kegiatan ini diawali dengan pemaparan materi mengenai pentingnya mengonsumsi buah dan sayur, dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya mengonsumsi juga manfaat dari buah dan sayur untuk kesehatan, membentuk *mindset* yang positif terhadap buah dan sayur dalam rangka menjadikan sebuah kebiasaan makan yang baik. Penyampaian materi ini menggunakan media poster dan juga pamflet yang dibagikan kepada

seluruh siswa/i maupun pihak sekolah. Kemudian, setelah diberikan materi edukasi ini dilanjutkan dengan sesi tanya jawab berupa ‘*games* siapakah aku’ untuk mengetahui perubahan peningkatan pengetahuan siswa/i. Dengan waktu yang cukup singkat, hasil analisis dinilai cukup baik karena ketertarikan dan keaktifan siswa/i dalam menjawab kuis. Peningkatan pengetahuan yang baik akan terjadi apabila seseorang memiliki *long term memory*, tetapi diharapkan pengetahuan yang dipaparkan dengan waktu yang singkat ini dapat meningkat dengan *short term memory* (8).

## **B. *Cooking class kids* dan Makan Bersama**

Kegiatan selanjutnya berupa kelas memasak bersama siswa/i TK Intan Permata, kegiatan ini dimeriahkan dengan ketertarikan dan semangat siswa/i. Program yang dilakukan dengan cara demonstrasi ini meliputi pengenalan bahan dan juga informasi mengenai langkah-langkah kerja dalam pembuatan mi untuk memberikan contoh kepada siswa/i yang diharapkan dapat memperlancar jalannya acara. Dalam kegiatan ini, kami dibantu oleh bapak/ibu guru dalam mendampingi siswa/i

saat mengulen adonan mi buah naga yang nantinya juga akan dilakukan pencetakan mi bersama-sama. Dengan adanya praktik ini dapat membantu siswa/i untuk melatih keterampilan dan belajar sambil memasak. Hal ini juga bertujuan dalam mengembangkan inovasi buah dan sayur menjadi sesuatu yang disukai oleh anak-anak yaitu berupa mi sehat yang berbahan dasar buah naga. *Cooking class* ini dapat membantu siswa/i dalam mengembangkan motorik halus anak, memberikan pembelajaran yang interaktif dan memberikan banyak stimulus pada anak (9).



Gambar 2. Edukasi Manfaat Buah dan Sayur

Kemudian dilanjutkan dengan makan bersama, para siswa sangat menikmati hasil olahan mi sehat buah naga yang telah dibagikan. Sehingga tujuan dalam meningkatkan konsumsi buah dan sayur dapat dinilai berdasarkan konsumsi siswa/i terhadap produk mi yang dinilai sangat disukai karena dari segi rasa sangat mirip dengan mi instan, dalam segi warna juga

menarik dan siswa/i mengkonsumsi mi dengan sangat lahap. Dari kegiatan ini diharapkan dapat merubah sudut pandang siswa/i bahwasanya buah dan sayur itu lezat dan membentuk suatu kebiasaan baru untuk mengkonsumsi buah dan sayur.



Gambar 3. *Cooking Class Kids*

### C. Kelas Mewarnai

Mewarnai gambar buah dan sayur menjadi salah satu teknik dalam mengenalkan aneka bentuk dari buah dan sayur. Selain itu, mewarnai dapat melatih kreativitas dalam berimajinasi, juga dapat membantu melatih kecerdasan seni. Mewarnai menjadi salah satu bentuk pemberian wadah kepada anak untuk mengungkapkan sesuatu yang dirasakan/ emosi melalui seni sehingga membentuk sensibilitas antara kemampuan motorik, kognitif dan psikomotor dengan baik (10).

### KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan yang berjalan selama 1 hari ini dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar. Pemberian edukasi mengenai pentingnya buah dan sayur, inovasi mi buah naga yang dilakukan dengan tujuan pencegahan anemia sejak dini dapat diterima dengan baik oleh siswa/i TK Intan Permata Makam Haji. Hasil dari kuis dan produk mi dapat meningkatkan keaktifan dan

ketertarikan siswa/i TK Intan Permata Makam Haji dalam memahami materi yang disampaikan tetapi perlu diingat bahwa pengetahuan yang baik akan terjadi apabila seseorang memiliki *long term memory*. Diharapkan bapak/ibu guru serta orang tua dapat melanjutkan pemberian makanan sehat khususnya buah dan sayur agar menjadi suatu kebiasaan pada siswa/i-nya.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Prodi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan juga TK Intan Permata Makam Haji yang telah memberikan kesempatan dan mendukung kegiatan pengabdian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ariyanti T. Pentingnya pendidikan anak usia dini bagi tumbuh kembang anak the importance of childhood education for child development. *Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*. 2016;8(1).
2. Khairi H. Karakteristik perkembangan anak usia dini dari 0-6 tahun. *Jurnal warna*. 2018;2(2):15–28.
3. Rumahorbo RM. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tumbuh Kembang Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *CHMK Health Journal*. 2020;4(2):158–65.
4. Kementerian Kesehatan RI. Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah. Jakarta; 2013.
5. Purwani E. Pola Pemberian Makan Dengan Status Gizi Anak Usia 1 Sampai 5 Tahun Di Kabunan Taman Pemalang. *Jurnal Keperawatan Anak*. 2013;1(1).
6. World Health Organization. FRUIT AND VEGETABLE PROMOTION INITIATIVE / A MEETING REPORT / 25-27/08/03. 2003.
7. Nurdianty S, Latifah N, Hidayat S. Analisis Persaingan Produk Indomie & Mie Sedaap. *Jurnal Ilmu Manajemen, Bisnis dan Ekonomi (JIMBE)*. 2023;1(4):361–8.
8. Izza N, Zanah WT, AM AG. Correlation of Memory Ability with Learning Outcomes Students at Elementary School. *EDUCARE: Journal of Primary Education*. 2023;4(1):13–26.
9. Laily Angelina R, Nisak Aulina C. MENINGKATKAN MOTORIK HALUS ANAK MELALUI KEGIATAN FUN COOKING CLASS: PENERAPAN PADA ANAK USIA 4-5 TAHUN. 2024;4(2):844–57.
10. Sriyanah N, Efendi S, Ilyas H. Stimulasi Motorik Halus Anak Dengan Metode Mewarnai Gambar Dengan Pola 3 Dimensi. *ARSY: Jurnal Aplikasi Riset kepada Masyarakat*. 2023;3(2):266–70.