

Peningkatan Pengetahuan Anak Usia Dini Mengenai Makanan Sehat Melalui *Story Telling* di PAUD Ibu Bangsa

Storytelling-Based Nutrition Education to Improve Healthy Food Knowledge Among Preschool Children

Nuraini Hakim^{1*}, Rina Milawati², Neneng Mamduhah³, Theresa Testaroja⁴

^{1,3-4} Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Cendekia Abditama, Indonesia

² Program Studi Diploma Keperawatan, Universitas Cendekia Abditama, Indonesia

*Penulis Korespondensi: nuraini.hakim85@gmail.com¹

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 19 Januari 2026;

Revisi: 13 Februari 2026;

Diterima: 15 Maret 2026;

Tersedia: 17 Maret 2026

Keywords: *Early Childhood; Healthy Food; Nutrients; Preschool Age; Storytelling.*

Abstract: *Early childhood is an age group where nutritional needs are crucial. The growth and development of early childhood children falls within a critical period, thus being called the golden age, and they require balanced nutritional intake. Nutrients consumed by the body serve as a source of energy for daily activities, optimal growth and development, learning, and increased immunity, thus preventing illness. Inadequate nutritional intake in early childhood can lead to various health problems. A preliminary study of 10 early childhood education students found that some still bring packaged snacks containing preservatives, sweeteners, and artificial colors. The goal of this activity was to increase student's knowledge of healthy daily foods through storytelling. Nineteen children aged 5-6 years old participated in the counseling session. After the counseling session, all students were able to answer most of the questions correctly and scored well on the knowledge score. Teachers and parents are recommended to continue promoting healthy foods and preparing healthy snacks daily.*

Abstrak

Anak usia dini merupakan salah satu kelompok usia yang penting untuk diperhatikan pemenuhan nutrisinya. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini termasuk dalam masa kritis sehingga disebut *golden age* dan perlu mendapatkan asupan gizi yang seimbang. Nutrisi yang masuk ke dalam tubuh, akan dijadikan sumber energi untuk beraktivitas sehari-hari, tumbuh kembang optimal, proses belajar, dan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tidak mudah sakit. Anak usia dini yang tidak mendapatkan asupan gizi yang adekuat dapat menyebabkan berbagai permasalahan kesehatan. Hasil studi pendahuluan dari 10 siswa PAUD masih ada yang membawa bekal makanan ringan kemasan yang mengandung pengawet, pemanis dan pewarna buatan. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan siswa di sekolah PAUD mengenai makanan sehat sehari-hari yang dapat dikonsumsi melalui kegiatan *story telling*. Peserta yang mengikuti penyuluhan sebanyak 19 anak berkisar 5-6 tahun. Setelah dilakukan penyuluhan, seluruh siswa dapat menjawab benar Sebagian besar pertanyaan yang diberikan dan memiliki skor pengetahuan baik. Rekomendasi untuk guru dan orang tua agar terus mensosialisasikan makanan sehat dan menyiapkan bekal sehat setiap hari.

Kata Kunci: Bercerita; Makanan Sehat; Nutrisi; Pendidikan Anak Usia Dini; Usia Prasekolah.

1. PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan salah satu kelompok usia yang penting untuk diperhatikan pemenuhan nutrisinya. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini termasuk dalam masa kritis sehingga disebut *golden age* dan perlu mendapatkan asupan gizi yang seimbang (Insani, 2022); (Widiana & Harwanto, 2025). Nutrisi yang masuk ke dalam tubuh, akan dijadikan sumber energi untuk beraktivitas sehari-hari, tumbuh kembang optimal, proses belajar, dan

meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tidak mudah sakit (Suryana et al., 2022). Anak usia dini yang tidak mendapatkan asupan gizi yang adekuat dapat menyebabkan berbagai permasalahan kesehatan.

Malnutrisi merupakan salah satu isu kesehatan yang kerap dialami anak usia dini. Menurut UNICEF-WHO (2025) pada tahun 2024 anak di bawah usia 5 tahun di seluruh dunia sebanyak 150,2 juta anak mengalami stunting, 42,8 juta anak gizi kurang, 12,2 juta anak menderita gizi buruk, dan selain kekurangan, masalah kelebihan berat badan juga terjadi pada 35,5 juta anak. Sementara berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024, prevalensi stunting di tingkat nasional mengalami penurunan menjadi 19,8% atau setara dengan sekitar 4,48 juta balita. Capaian ini menunjukkan perbaikan sebesar 1,7% dibandingkan tahun 2023 yang mencapai 21,5%. Selain itu, intervensi yang dilakukan telah berkontribusi dalam pencegahan sekitar 377 ribu kasus stunting baru (PMK, 2025). Kabupaten Tangerang mencatat Angka stunting berhasil ditekan dari 7,7% pada tahun 2024 menjadi 7,3% di tahun 2025 (Diskominfo, 2025). Angka tersebut menjelaskan masih terjadi masalah kekurangan gizi pada anak usia dini.

Faktor penyebab malnutrisi pada anak dapat dipengaruhi oleh aspek internal maupun eksternal. Penyakit infeksi, pengetahuan orang tua, perilaku hidup bersih sehat, pendapatan keluarga, dan ketersediaan pangan berkontribusi terhadap masalah gizi pada balita (Mahartiningsih et al., 2023). Ketersediaan pangan yang memadai dan memenuhi gizi seimbang dipengaruhi oleh pola makan yang diterapkan di rumah. Hal ini perlu menjadi perhatian bagi orang tua untuk menyediakan makanan yang sehat untuk anak. Salah satu upaya yang dilakukan yaitu menyediakan bekal sehat pada anak. Namun di sisi lain, anak usia dini memiliki kebiasaan memilih makanan yang disukai tanpa mempertimbangkan kadar gizi dari yang dikonsumsi. Apabila anak memilih makanan yang tidak memenuhi kaidah gizi seimbang maka dapat menyebabkan kondisi kekurangan gizi (Roza Mulyani et al., 2023).

Menurut observasi yang dilakukan Kale et al., (2022) pada anak taman kanak-kanak di wilayah Kupang didapatkan sebagian besar siswa membawa bekal makanan ringan dalam kemasan yang mengandung pengawet, pewarna buatan, dan glukosa yang cukup tinggi. Sejalan dengan studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di sekolah Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) terdapat dari anak membawa makanan ringan seperti wafer, minuman kemasan, minuman susu, dan jarang yang membawa sayur pada bekal makanannya. Selain itu, menurut guru PAUD Sebagian besar siswa hanya membawa bekal yang disukainya tanpa memerhatikan nilai gizi atau manfaat bagi tubuhnya. Hal ini menunjukkan pemilihan makanan pada anak usia dini masih belum memenuhi gizi seimbang. Dampak yang ditimbulkan dari kebiasaan

mengonsumsi makanan kurang sehat secara berlebihan diantaranya obesitas pada usia dini, risiko diabetes melitus tipe II bertambah, tekanan darah tinggi, penurunan kecerdasan intelektual, hingga penyakit metabolik lainnya (Insani, 2022); (Lestari et al., 2025).

Intervensi yang tepat dibutuhkan untuk menghindari terjadinya permasalahan dan mengoptimalkan tumbuh kembang anak usia dini. Pengetahuan mengenai makanan sehat perlu diperoleh sejak dini. Upaya meningkatkan pengetahuan pada anak usia dini membutuhkan metode pembelajaran yang tepat. Berbagai metode dapat digunakan untuk melaksanakan edukasi gizi pada anak, antara lain konseling, animasi digital, media visual, permainan, dan bercerita (*story telling*) (Mulya et al., dalam Widiana & Harwanto, 2025). Metode *story telling* efektif diterapkan pada anak usia dini. *Story telling* merupakan salah satu cara yang digunakan pada anak usia dini dalam pembelajaran karena dapat meningkatkan imajinasi, kreativitas, dan menambah wawasan (Dhea Wandira, 2024). Teknik ini memudahkan pemberi pesan dalam bercerita dan menyelipkan nilai-nilai pendidikan di dalamnya. Selain itu, media pendukung lainnya dapat digunakan seperti alat peraga, gambar, dan video untuk mengoptimalkan kegiatan bercerita sehingga mudah dipahami oleh anak (Widiana & Harwanto, 2025).

Kegiatan *story telling* untuk mengenalkan makanan sehat pada anak usia dini dapat dilakukan di PAUD. Guru PAUD dapat menjadi mitra orang tua di sekolah dalam memotivasi pemilihan bekal makanan sehat. Berdasarkan studi pendahuluan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul Pemanfaatan *Story telling* dalam upaya peningkatan pengetahuan dan pemilihan makanan sehat pada anak usia dini.

2. METODE

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah anak usia dini yang berada pada Pendidikan anak usia dini kelas B. Jumlah peserta penyuluhan sebanyak 19 siswa. Lokasi kegiatan dilakukan di sekolah PAUD Ibu Bangsa. Kegiatan dilaksanakan dimulai dari tahap persiapan ke tempat sasaran. Ketua pelaksana menghubungi pihak sekolah untuk melakukan survey dan studi pendahuluan dengan mengunjungi sekolah yang akan menjadi mitra, melakukan wawancara terkait jumlah anak, usia anak, dan bekal makanan sehari-hari siswa. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan di tanggal 23 Oktober 2025 ketua pelaksana bersama anggota yang terdiri dari Dosen dan mahasiswa melakukan kegiatan *story telling*. Sebelum dilakukan edukasi mengenai makanan sehat, mahasiswa dan Dosen melakukan *ice breaking* dengan yel-yel dan menanyakan kebiasaan bekal makanan yang dibawa ke sekolah setiap harinya. Sebagian besar menyatakan makanan yang dibawa adalah makanan ringan yang tidak memiliki kadar gizi

seimbang. Selanjutnya tim membawakan cerita menggunakan media bergambar dan alat peraga selama 30 menit. Tahapan akhir kegiatan yaitu tahap evaluasi. Setelah dilakukan kegiatan bercerita, dilakukan evaluasi pemahaman peserta dengan menanyakan kembali materi terkait makanan sehat dengan mengisi kuesioner bergambar.



Gambar 1. Strategi Pengabdian Kepada Masyarakat.

3. HASIL

Kegiatan storytelling yang telah dilakukan di PAUD Ibu Bangsa dengan tema pengenalan makanan sehat pada anak usia dini dapat diketahui karakteristiknya sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia (n=19).

Variabel	Frekuensi	Presentase
5 tahun	7	36,84%
6 tahun	12	63,16%
Total	19	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa mayoritas usia anak PAUD adalah 6 tahun.

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n=19).

Variabel	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	14	73,68%
Perempuan	5	26,32%
Total	19	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar anak PAUD kelas B yang mengikuti kegiatan berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 3. Skor pengetahuan responden setelah dilakukan *storytelling*.

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Baik (75-100)	19	100%
Cukup (60-74)	0	0
Kurang (<60)	0	0
Total	19	100%

Berdasarkan tabel 3 diketahui seluruh responden memiliki pengetahuan baik, ini menunjukkan semua siswa memiliki pemahaman yang benar terkait makanan sehat setelah dilakukan *storytelling*.

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat berupa *story telling*, bertujuan untuk menjelaskan variasi makanan sehat dari berbagai sumber gizi dengan cara bercerita

menggunakan media bergambar. Kegiatan ini melibatkan siswa sekolah PAUD dengan rentang usia 5-6 tahun. Usia tersebut dianggap sebagai kelompok responden yang sesuai karena berada pada tahap prasekolah, di mana perkembangan kognitif anak sedang mengalami pertumbuhan pesat. Menurut Hulu et al., (2024) perkembangan kognitif pada anak usia dini dapat mengasah kemampuan berpikir, analisa masalah, mengingat, dan menyelesaikan masalah. Selain itu, kelompok usia tersebut perlu diberikan stimulus dari lingkungan yang memenuhi kebutuhan mendasar seperti gizi, kesehatan, dan keamanan (Suryana et al., 2022). Pengenalan makanan sehat dan tidak sehat menjadi salah satu bentuk kebutuhan esensial bagi anak usia dini. Anak yang telah memiliki pengetahuan gizi baik sejak awal, akan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dan berdampak pada peningkatan kesehatan anak.



Gambar 2. *Storytelling* dengan media bergambar.

Kegiatan *story telling* ini dilakukan dengan membacakan cerita pendek berjudul “petualangan Rara di negeri makanan” mengisahkan seorang anak yang mengonsumsi makanan sehat yang bersumber dari karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin serta makanan yang kurang sehat dan dampak yang dirasakan tubuh setelah memakannya. Materi yang disampaikan dimuat dalam beberapa lembar poster berwarna ukuran A5 yang berisi gambar tiap sumber gizi seperti kentang, jagung, telur, ikan, buah, dan sayuran. sehingga setelah dilakukan evaluasi dibawakan dengan cara menarik seperti bercerita, bernyanyi bersama, melihat gambar animasi berwarna, dan tebak gambar. Metode yang dipilih tersebut membuat anak fokus menyimak, ikut tertawa mendengarkan cerita lucu, dan mudah mengingat isi pesan. Siswa terlihat mampu menyebutkan kembali sumber-sumber makanan yang sebelumnya telah dijelaskan oleh pembicara. Metode yang menyenangkan dan interaktif sangat diminati oleh anak usia dini. Selaras dengan temuan

Lestari et al., (2025) bahwa terjadi peningkatan *posttest* sebanyak 84% pada siswa setelah dilakukan edukasi dengan permainan edukatif dan media bergambar.



Gambar 3. Siswa mengisi kuesioner evaluasi (post test).

Setelah selesai bercerita, penulis melakukan review terkait materi yang disampaikan, selanjutnya siswa dibagikan lembar pertanyaan yang terdiri dari 10 butir soal bergambar dengan jawaban pilihan ganda. Siswa belum sepenuhnya lancar baca tulis sehingga soal dibacakan oleh penulis kemudian siswa menentukan pilihan jawaban masing-masing dengan melingkari jawaban menggunakan alat tulis. Hasil evaluasi menunjukkan seluruh siswa mendapat nilai baik (>75%). Hal ini menunjukkan melalui *story telling* siswa dapat merekam isi pesan yang disampaikan dengan baik. *Story telling* membuat anak senang mendengarkan cerita, tidak mudah bosan, dan tidak seperti diajarkan oleh guru (Elka Fitri et al., 2023). Faktor lain yang turut berpengaruh terhadap keberhasilan *story telling* adalah media pembelajaran yang digunakan. Kegiatan ini menggunakan poster bergambar *full colour* dan dibawakan dengan suara pembicara yang menggunakan intonasi suara dan ekspresi wajah yang meyakinkan. Sejalan dengan dan Fithriyah et al., (2025) bahwa menggunakan media pembelajaran seperti gambar dan didukung dengan pembicara yang membawakan dengan interaktif dan menarik berpengaruh terhadap penerimaan *story telling* oleh peserta didik. Temuan lain oleh Wulandari et al., (2024) memperkuat dampak positif *story telling* dengan menambahkan perangkat digital seperti video lebih membuat imajinasi anak-anak berkembang dan makin meningkatkan keyakinan anak-anak terhadap pesan yang disampaikan.



Gambar 4. Foto bersama setelah evaluasi dan pembagian makanan sehat.

Media yang digunakan akan sangat bermanfaat dalam mendukung penjelasan yang diberikan dan memengaruhi daya tangkap anak terhadap informasi yang diterima.

5. KESIMPULAN

Kegiatan *storytelling* dapat diikuti oleh seluruh siswa dan seluruh siswa memiliki pengetahuan baik setelah mendapatkan penjelasan. Sehingga terdapat pengaruh *story telling* terhadap tingkat pengetahuan responden. Guru dan sekolah dapat secara rutin melakukan sosialisasi mengenai makanan sehat di kelas dan membuat program menu gizi seimbang sebagai bekal sekolah serta melakukan skrining status gizi tiap 1-2 bulan. Pihak orang tua perlu memberikan dukungan dengan menerapkan bekal menu gizi seimbang tiap hari.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada UPPM Fakultas Ilmu Keperawatan dan PAUD Ibu Bangsa atas dukungan yang diberikan sehingga kegiatan PKM ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Dhea Wandira. (2024). Sosialisasi story telling dan media poster untuk menumbuhkan minat baca pada anak usia dini di Desa Tanjung Dalam. *ARDHI: Jurnal Pengabdian Dalam Negri*, 2(4), 23-29. <https://doi.org/10.61132/ardhi.v2i4.616>
- Diskominfo. (2025). No title. <https://tangerangkab.go.id/detail-berita/stunting-turun-jadi-73-pemkab-tangerang-genjot-gerakan-ibu-hamil-sehat-dan-gerebek-posyandu-2025>
- Elka Fitri, D., Ulfah Ayudhyta, A., Suryadi, D., & Keperawatan, P. (2023). The influence of storytelling method using hand puppets on the vegetable consumption knowledge of preschool age children. *Jurnal Ilmu Kesehatan Abdurrahman*, 1(3), 1-7.
- Fithriyah, D. N., Nisa, S. K., Rahmawati, I., & Lina, N. (2025). Penerapan metode story telling untuk meningkatkan hasil belajar Bahasa Indonesia materi "Cerita Rakyat" di MI Darul Ulum Pasinan Baureno. 5(2), 433-442. <https://doi.org/10.55606/sokoguru.v5i2.5161>
- Hulu, A., Amazihono, E., Tamba, M. I., Panggabean, W. R., Sinurat, N. M., & Zalukhu, S. (2024). Perkembangan kognitif anak usia dini usia 5-6 tahun di Paud KB Ananda.

Nubuat: *Jurnal Pendidikan Agama Kristen Dan Katolik*, 2024, 244-251.

- Insani, A. (2022). Pemenuhan asupan gizi anak melalui bekal makanan sehat bagi kesehatan anak usia dini. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(3), 843-848.
- Kale, S., Saba, K. R., Nahak, V., & Bali, E. N. (2022). Pemilihan makanan sehat pada anak usia dini di TK Kristen Koinonia Kupang. *Haumeni Journal of Education*, 2(1), 1-7. <https://doi.org/10.35508/haumeni.v2i1.5828>
- Lestari, S. D., Isbandi, F. S., Amanda, & Respati, R. D. (2025). Sosialisasi tentang bahaya makanan tidak sehat siswa sekolah dasar negeri Pasar Baru 1, Koang Jaya, Karawaci, Kota Tangerang. *Indonesian Journal of Social Development*, 3(1), 9. <https://doi.org/10.47134/jsd.v3i1.3974>
- Mahartiningsih, I., Kundayanti, R., & Suprihatin, S. (2023). Faktor yang berhubungan dengan kejadian malnutrisi pada balita di Puskesmas Indong Halmahera Selatan Maluku Utara. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan Nasional*, 1(1), 24. <https://doi.org/10.47313/jkkn.v1i1.2260>
- PMK, K. (2025). No title. <https://www.kemenkopmk.go.id/menko-pmk-penanganan-stunting-harus-jadi-kerja-bersama-tak-bisa-satu-kementerian-saja>
- Roza Mulyani, Sutrio, Usdeka Muliani, & Mindo Lupiana. (2023). Hubungan picky eating dengan status gizi anak usia prasekolah di desa lokus stunting. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma'arif Baturaja*, 8(1), 94-99. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.201>
- Suryana, Kusumawati, I., Pujiani, Widodo, D., Irma, R., Pasaribu, R. D., Argaheni, N. B., Rasmaniar, Fajriana, H., Ramadhini, D., Tarigan, S. N. R., Airlanga, E., & Kristanto, Y. (2022). Kesehatan gizi anak usia dini. In *Kesehatan Gizi Anak Usia Dini*.
- UNICEF-WHO. (2025). Levels and trends in child malnutrition: UNICEF/WHO/World Bank Group joint child malnutrition estimates: Key findings of the 2025 edition. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240112308>
- Widiana, M. E., & Harwanto, F. (2025). The effectiveness of storytelling as a nutrition education method in enhancing the knowledge of preschool and elementary school children: A systematic review. *Indonesian Journal of Multidisciplinary Research*, 5(1), 93-102. <https://doi.org/10.17509/ijomr.v5i1.81549>
- Wulandari, K., Kusmarni, Y., & Darmawan, W. (2024). Penerapan metode storytelling untuk meningkatkan kemampuan historical imagination siswa dalam pembelajaran sejarah. *FACTUM: Jurnal Sejarah Dan Pendidikan Sejarah*, 12(2), 14-15. <https://doi.org/10.17509/factum.v14i2.84166>