



Peningkatan Kapasitas Pengelola Tempat Penitipan Anak (TPA) melalui Pelatihan Penyusunan Menu Berbasis Gizi Seimbang di Kecamatan Sandubaya

Improving the Competence of Childcare Center Providers Through Training on Balanced Nutrition-Based Menu Planning in Sandubaya District

Laila Mardiana Rohmatillah^{1*}, Dewi Rayani¹, Aulia Alifariani¹, Yenni Oktora², Novia Arista³, Nurjaitun¹

¹Jurusan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia

²Poliklinik Gizi, RSUD Patut Patuh Patju, Gerung, Indonesia

³Jurusan Gizi, Universitas Nahdlatul Ulama, Mataram, Indonesia

*Email Korespondensi: laila.mardianar@undikma.ac.id

Abstrak

Pemenuhan gizi yang optimal pada anak usia dini (usia 0-5 tahun) merupakan faktor penentu penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak karena masa ini sebut sebagai masa Golden Age. Asupan gizi yang tidak seimbang atau tidak mencukupi pada masa ini dapat berdampak buruk terhadap status kesehatan anak, termasuk meningkatkan risiko stunting, anemia, infeksi berulang, serta gangguan perkembangan kognitif dan motorik. Tempat Penitipan Anak (TPA) sebagai salah satu lembaga pengasuhan anak memiliki peran strategis dalam menjaga kualitas tumbuh kembang anak selama orang tua bekerja. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan guru dan pengelola dalam menyusun menu makan siang berdasarkan pedoman gizi seimbang di Tempat Penitipan Anak (TPA) Anak Soleh, Kecamatan Sandubaya, Kota Mataram. Edukasi dan pendampingan ini menjadi salah satu bagian kegiatan dari program Pengabdian Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika. Kegiatan pengabdian yang telah dilakukan mampu memberikan edukasi dan meningkatkan pengetahuan guru dan pengelola tentang pembuatan menu makan siang berdasarkan pedoman gizi seimbang. Guru dan pengelola diharapkan mampu untuk membuat menu makan siang dengan berpedoman pada prinsip gizi seimbang.

Kata kunci: Menu Makan Siang, Gizi Seimbang, Tempat Penitipan Anak

Abstract

Optimal nutrition in early childhood (ages 0–5 years) is a critical determinant of growth and development, as this stage is often referred to as the “Golden Age.” Inadequate or unbalanced nutritional intake during this period can adversely affect children’s health, leading to a higher risk of stunting, anemia, recurrent infections, and impaired cognitive and motor development. Childcare centers (TPA) play a strategic role in supporting children’s optimal growth and development, particularly while parents are at work. This community service activity aimed to enhance the knowledge and skills of teachers and administrators in developing lunch menus based on balanced nutrition guidelines at the Anak Soleh Childcare Center (TPA), Sandubaya District, Mataram City. The program was conducted as part of the Community Service initiative of Mandalika University of Education. The implementation of this activity successfully provided education and increased the participants’ understanding of balanced nutrition-based menu planning. As a result, teachers and administrators are expected to be able to design and implement lunch menus that adhere to the principles of balanced nutrition to support children’s health and development.

Keywords: Lunch Menus, Balanced Nutrition, Childcare Center

Key Message:

- Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan guru dan pengelola Tempat Penitipan Anak (TPA) Anak Soleh terkait gizi seimbang dan penyusunan menu yang berpedoman pada gizi seimbang.
- Dengan pemahaman gizi yang bagus, guru dan pengelola dapat menyediakan menu dan makanan yang lebih baik dengan prinsip gizi seimbang untuk anak. Hal ini sangat penting untuk mendampingi keluarga dalam praktik pemberian makan yang sesuai, sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal dan bergizi baik.



Copyright (c) 2026 Authors.

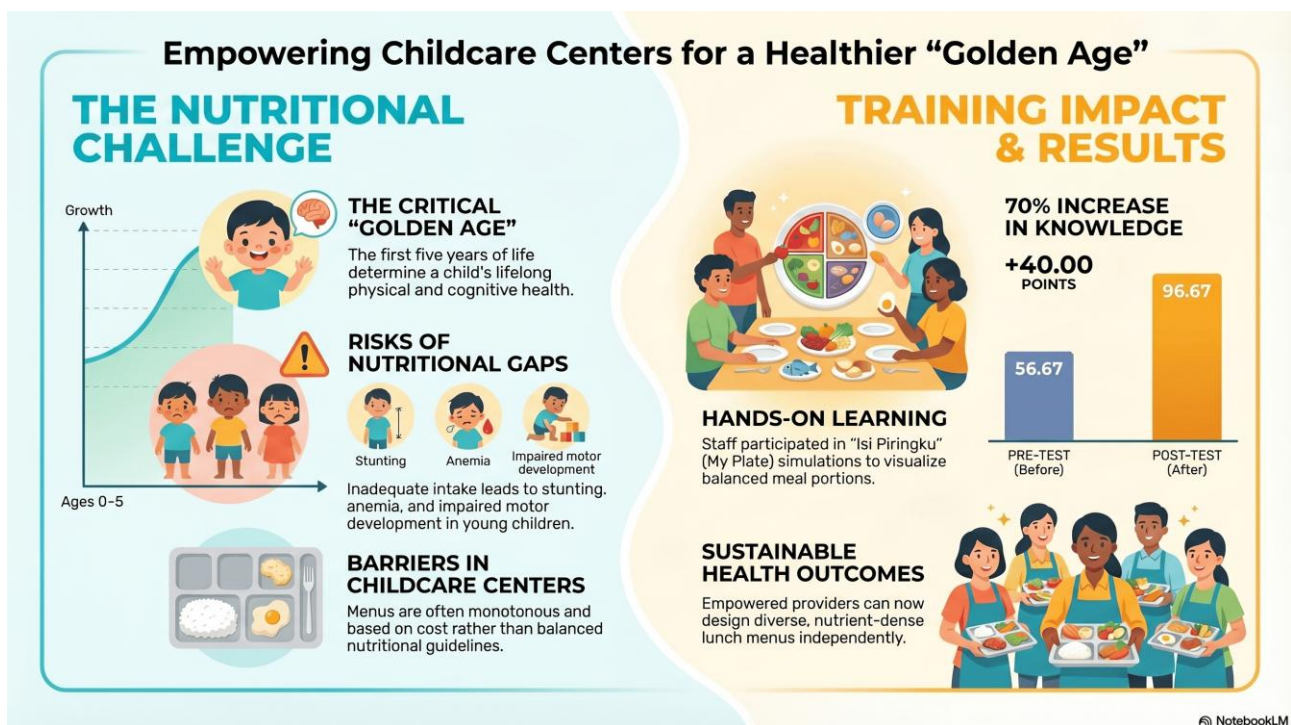
Received: 26 October 2025
Accepted: 12 December 2025

DOI: <https://doi.org/10.56303/jppmi.v5i1.994>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

GRAPHICAL ABSTRACT



PENDAHULUAN

Pemenuhan gizi yang optimal pada anak usia dini merupakan faktor penentu penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Masa balita, khususnya usia 0–5 tahun yang dikenal sebagai masa golden age, merupakan periode kritis yang menentukan kualitas hidup seseorang di masa depan. Asupan gizi yang tidak seimbang atau tidak mencukupi pada masa ini dapat berdampak buruk terhadap status kesehatan anak, termasuk meningkatkan risiko stunting, anemia, infeksi berulang, serta gangguan perkembangan kognitif dan motorik. Oleh karena itu, penyediaan makanan yang bergizi dan seimbang sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Tempat Penitipan Anak (TPA) sebagai salah satu lembaga pengasuhan anak memiliki peran strategis dalam menjaga kualitas tumbuh kembang anak selama orang tua bekerja. Salah satu bentuk tanggung jawab TPA adalah memastikan asupan makan siang anak yang sehat dan bergizi. Namun, dalam praktiknya, masih banyak TPA yang belum memiliki kemampuan atau pengetahuan yang memadai dalam menyusun menu makan siang sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Menu yang diberikan sering kali tidak bervariasi, tidak memenuhi

kebutuhan zat gizi makro dan mikro, serta disusun hanya berdasarkan kebiasaan atau pertimbangan biaya, tanpa mempertimbangkan keseimbangan kandungan gizinya (Pamungkas & Tusrini, 2016)

Hal ini juga ditemukan di Tempat Penitipan Anak (TPA) Anak Soleh yang berlokasi di Kecamatan Sandubaya, Kota Mataram. Berdasarkan observasi awal dan hasil diskusi dengan pengelola TPA, diketahui bahwa penyusunan menu makan siang belum berdasarkan prinsip gizi seimbang. Pengelola belum memiliki panduan baku untuk membuat menu yang sesuai kebutuhan anak usia dini. Selain itu, kurangnya pengetahuan dasar tentang komposisi zat gizi dan tidak adanya pelatihan khusus dalam bidang gizi menjadi faktor penghambat dalam pengelolaan menu harian. Akibatnya, menu yang diberikan cenderung monoton dan tidak mempertimbangkan keberagaman pangan yang dianjurkan dalam Pedoman Gizi Seimbang.

Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi dalam bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bersifat edukatif dan aplikatif. Pendampingan kepada pengelola TPA menjadi salah satu strategi yang tepat karena pendekatan ini bersifat partisipatif dan berorientasi pada pemberdayaan. Pendampingan memungkinkan terjadinya alih pengetahuan secara langsung melalui pelatihan, diskusi kelompok, simulasi, serta penyusunan panduan menu yang dapat digunakan dalam jangka panjang. Intervensi ini juga dapat berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran orang tua/wali murid mengenai pentingnya gizi seimbang bagi anak-anak mereka (Arik Agustina et al., 2024; Sleet et al., 2020).

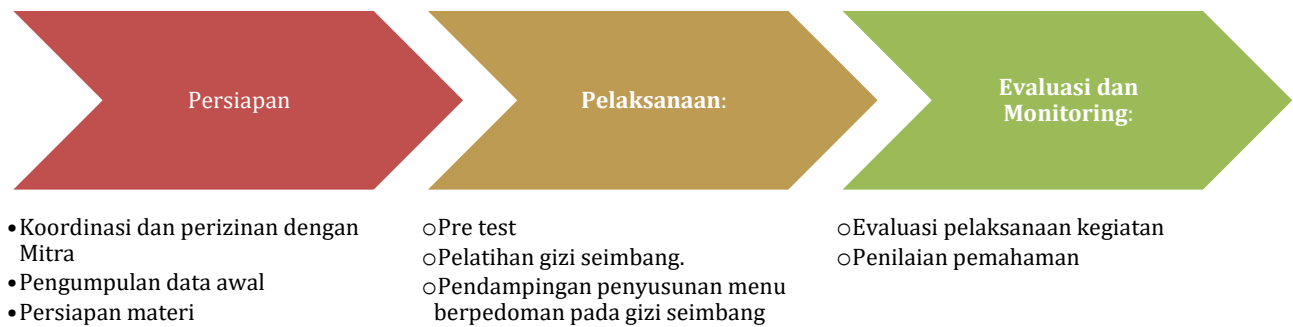
Kegiatan ini sejalan dengan tujuan pembangunan berkelanjutan (Sustainable Development Goals/SDGs), terutama poin ke-2 "Zero Hunger" dan poin ke-3 "Good Health and Well-being", yang mendorong terciptanya akses terhadap makanan bergizi serta peningkatan kualitas kesehatan masyarakat sejak usia dini (Muhammad Miftahussurur, 2023). Selain itu, kegiatan ini juga mendukung upaya pemerintah dalam menurunkan angka stunting dan malnutrisi melalui peningkatan kualitas asupan makanan anak, terutama yang berada dalam lembaga pengasuhan seperti TPA (Kosnayani et al., 2024; Nurlaela & Rasmaniar, 2023; Prasetyo et al., 2025).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan gizi seimbang dan juga menyusun menu yang berpedoman pada gizi seimbang kepada guru dan pengelola Tempat Penitipan Anak (TPA) Anak Soleh Sandubaya Mataram. Adapun sasaran kegiatan ini adalah para guru dan pengelola yang secara langsung berperan dalam mengasuh, mendidik, dan menyediakan makan siang kepada balita. Melalui kegiatan ini, diharapkan para guru dan pengelola memiliki pengetahuan dan keterampilan lebih baik terutama dalam penyediaan makan siang kepada balita di Tempat Penitipan Anak (TPA). Dengan adanya peningkatan kapasitas kepada guru dan pengelola di TPA, diharapkan mereka lebih percaya diri dalam menjalankan tugasnya serta memberikan pelayanan yang lebih berkualitas kepada masyarakat yang pada akhirnya akan meningkatkan status gizi dan kesehatan yang optimal bagi anak di TPA Anak Soleh. Selain itu, harapan dari kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga dapat membentuk kebiasaan pengelolaan gizi yang berkelanjutan di lingkungan TPA serta menjadi model percontohan bagi TPA lainnya di wilayah Kota Mataram.

METODE

Kegiatan pengabdian dilakukan di salah satu Tempat Penitipan Anak (TPA), yaitu di TPA Anak Soleh yang berlokasi di Kecamatan Sandubaya Kota Mataram pada Bulan September 2025. Sasaran kegiatan ini adalah guru dan pengelola TPA Anak Soleh yang berjumlah 12 orang. Kegiatan dilakukan dalam beberapa tahapan yaitu: persiapan, pelaksanaan dan Monitoring dan Evaluasi. Tahapan persiapan terdiri dari koordinasi, pengumpulan data awal, persiapan materi dan perizinan dengan mitra. Setelah itu tahapan pelaksanaan yang terdiri dari kegiatan pre-test, penyampaian materi gizi seimbang, dan pendampingan penyusunan menu berpedoman pada gizi seimbang. Tahap terakhir berupa kegiatan monitoring dan evaluasi yang mencakup penilaian tingkat pemahaman peserta serta evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan. Proses monitoring dan evaluasi dilakukan melalui pemberian *pre* dan *post-test* menggunakan instrumen berupa kuesioner yang terdiri atas sepuluh butir pertanyaan.

Metode edukasi yang dipakai adalah ceramah dan diskusi. Metode ini dipilih untuk memudahkan peserta dalam menerima materi secara terstruktur. Selain itu, metode diskusi memudahkan para peserta untuk berpartisipasi secara aktif dan bertanya kepada narasumber. Selain itu, kegiatan ini disertai juga dengan simulasi gizi seimbang menggunakan ISI PIRINGKU untuk memudahkan peserta dalam memahami materi dan memvisualisasikan penerapan menu gizi seimbang. Untuk evaluasi kegiatan dilakukan pre dan post test yaitu sebelum dan sesudah kegiatan dilaksanakan. Evaluasi ini penting untuk dilakukan, karena untuk mengukur tingkat pemahaman peserta setelah dilakukan edukasi oleh tim. Gambar 1 menjelaskan tahapan pelaksanaan kegiatan.



Gambar 1 Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan gizi seimbang dan pendampingan penyusunan menu dilaksanakan pada tanggal 20 September 2025. Pada kegiatan tersebut kami mengundang seluruh guru dan pengelola TPA Anak Soleh sebanyak 12 orang dan 1 Narasumber yaitu 1 orang Ahli Gizi dari RSUD Patut Patuh Patju Gerung.

Pada tahap pelaksanaan kegiatan, tim menyiapkan pre-test untuk mengukur kemampuan awal dan pengetahuan guru dan pengelola dan pada saat akhir sesi juga diberikan post-test untuk mengetahui perubahan pengetahuan pada peserta. Pada saat pelaksanaan kegiatan, materi yang disampaikan berupa materi gizi seimbang yang sangat berpengaruh pada tumbuh kembang anak, penerapan gizi seimbang dalam ISI PIRINGKU, dan penyusunan menu berpedoman pada gizi seimbang. Proses edukasi berlangsung selama kurang lebih 2 jam. Semua peserta cukup antusias dan rata-rata mengajukan pertanyaan selama proses pelaksanaan kegiatan ini.



Gambar 2 Dokumentasi Kegiatan

Hasil pelatihan menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan pelatihan. Hasil uji paired sample t-test dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test Kapasitas Pengelola TPA setelah Pelatihan Penyusunan Menu Berbasis Gizi Seimbang

Hasil Uji	Rerata	Selisih	Nilai P-value
Pre Test	56,67	40	= 0,000
Post Test	96,67		

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan guru sebelum diberikan pelatihan yaitu 56,67. Namun setelah dilakukan pelatihan tentang materi gizi seimbang, rata-rata pengetahuan guru meningkat menjadi 96,67 dengan nilai P-Value 0,000 ($P < 0,005$). Sehingga dapat ditarik Kesimpulan bahwa terdapat perbedaan selisih pengetahuan antara pre dan post test sebesar 40. Kegiatan edukasi yang diberikan kepada guru dan pengelola TPA Anak Soleh mampu meningkatkan pengetahuan mereka secara significant, khususnya mengenai gizi seimbang dan penyusunan menu yang berpedoman pada gizi seimbang. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa program pelatihan untuk kader, guru atau pendidik yang memadukan praktik seperti penyusunan menu dengan materi gizi seimbang menunjukkan adanya perubahan pengetahuan dan bisa menjadi jembatan untuk perubahan pola makan anak (Arik Agustina et al., 2024; Prasetyo et al., 2025).

Peningkatan pengetahuan guru terkait penyusunan menu dengan materi gizi seimbang memiliki implikasi langsung untuk meningkatkan praktik pemberian makan yang lebih baik pada anak dan secara langsung meningkatkan kualitas makanan di lingkungan sekolah. Dengan pemahaman gizi yang lebih baik, guru dan pengelola dapat menyediakan menu dan makanan yang lebih baik dengan prinsip gizi seimbang untuk anak. Hal ini sangat penting untuk mendampingi keluarga dalam praktik pemberian makan yang sesuai, sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal dan bergizi baik (Puspita & Ilm, 2021; Sleet et al., 2020).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang telah dilakukan di TPA Anak Soleh Kecamatan Sandubaya mataram mampu meningkatkan pengetahuan guru dan pengelola khususnya terkait penyusunan menu dengan materi gizi seimbang. Terdapat peningkatan pengetahuan setelah peserta diberikan edukasi. Peserta khususnya guru dan pengelola yang telah diberikan pelatihan, diharapkan mampu menerapkan ilmunya dalam menyusun menu dengan prinsip gizi seimbang dan juga menyampaikan materi yang telah diberikan kepada ibu balita yang ada di tempat penitipan anak.

PENDANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini didanai oleh Hibah Internal Universitas Pendidikan Mandalika Tahun 2025

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Pendidikan Mandalika yang telah memberikan dukungan teknis untuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini. Selain itu juga kepada TPA Anak Soleh dan Ahli Gizi dari RSUD Patut Patuh Patju Gerung untuk menjadi salah satu narasumber pada kegiatan pengabdian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arik Agustina, Iga Melistyari Dewi, & Ayu Suwita Yanti. (2024). Pelatihan Pembuatan Makanan Bergizi Seimbang Bagi Kader Posyandu dan Bina keluarga Balita (BKB) Desa Sumerta Kaja Kota Denpasar. *Jurnal Masyarakat Mengabdi Nusantara*, 3(3), 96–101. <https://doi.org/10.58374/jmmn.v3i3.272>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Anak Usia Dini Sehat itu Keren*. Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini. <https://paudpedia.kemdikbud.go.id>
- Kosnayani, A. S., Susilowati, P. E., & Fikrinisa, R. (2024). Cegah Stunting melalui Pendidikan Gizi dan Pelatihan Penyusunan Menu Gizi Seimbang bagi Ibu Balita dan Kader Posyandu. *Daarul Ilmi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 96–111. <https://doi.org/10.52221/daipkm.v2i2.748>
- Muhammad Miftahussurur. (2023). *Handbook of SDGs Series UNAIR*. Universitas Airlangga. <https://sdgscenter.unair.ac.id/wp-content/uploads/2023/12/SDGs-Series-Pilar-Sosial.pdf>
- Nurlaela, E., & Rasmaniar, R. (2023). Balanced Nutrition Training for Adolescent Girls as Peer Educators on Improving Behavior among Senior High School Students for Stunting Prevention. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 9(2), 74. <https://doi.org/10.33490/jkm.v9i2.803>
- Pamungkas, G., & Tusrini, W. (2016). Manajemen Pelayanan Makanan Di Tempat Penitipan Anak (Tpa) Muslim Bunda Kota Bandung Tahun 2015. *Jurnal Penelitian Kesehatan Dharma Husada*, 10(2), 53–64.
- Prasetyo, T. J., Sulistyaning, A. R., Widiyawati, I., & Khoiriani, I. N. (2025). Pelatihan Pengukuran Antropometri dan Edukasi Porsi Gizi Seimbang pada Kader Posyandu di Desa Lokus Stunting Sumbang Kabupaten Banyumas: Training on Anthropometric Measurement and Education on Balanced Nutrition Portions for Posyandu Cadres in a Stunting Locus Village in Sumbang, Banyumas Regency. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 4(1), 137–144. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i1.436>
- Puspita, I. D., & Ilm, I. M. (2021). Pelatihan Pemilihan Dan Identifikasi Jajanan Sehat Anak. *Jurnal Kreativitas dan Inovasi (Jurnal Kreanova)*, 1(2), 87–91. <https://doi.org/10.24034/kreanova.v1i2.5024>
- Sleet, K., Sisson, S. B., Dev, D. A., Love, C., Williams, M. B., Hoffman, L. A., & Bird Jernigan, V. B. (2020). The Impact of Responsive Feeding Practice Training on Teacher Feeding Behaviors in Tribal Early Care and Education: The Food Resource Equity and Sustainability for Health (FRESH) Study. *Current Developments in Nutrition*, 4, 23–32. <https://doi.org/10.1093/cdn/nzz105>