RESILIENSI PANGAN KELUARGA PEDESAAN: KONSTRUKSI PERAN ORANG TUA DALAM MENGARAHKAN LITERASI PANGAN SEHAT ANAK USIA PRASEKOLAH

Maya Oktaviani[1*], Elmanora[1], Ratna Maryam[2], Aswinda Lase[1], Arfina Syifa Salsabila[1]
[1]Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, 13220 Jakarta Timur
[2]Program Studi Pendidikan Matematika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, 13220 Jakarta Timur Email Penulis: maya.oktaviani@unj.ac.id; elmanora@unj.ac.id; maryamratna@unj.ac.id; aswindalase@gmail.com; arfinasyifasalsabila@gmail.com

Abstract

Efforts to strengthen healthy food literacy among preschool-aged children often focus solely on the child, frequently overlooking the domestic role of parents as the primary determinants of family food culture. This community service initiative aimed to optimise and redefine the parental role through interactive training focused on family food resilience in Singasari Village, Jonggol District. A descriptive-qualitative approach was employed, comprising problem mapping, participatory educational training, and reflective evaluation involving the parents of preschool-aged children. The results indicate a shift in parental understanding: parents moved from viewing themselves merely as food providers to acting as active educational agents who guide their children's healthy eating habits. The training also fostered family resilience in navigating limited access to local healthy foods and the prevalence of instant snacks in the rural environment. These findings underscore that the effectiveness of healthy food literacy for preschool-aged children hinges on empowering parents; consequently, family-based training interventions should be adopted as a sustainable strategy for rural public health development.

Keywords: *food resilience; healthy food literacy; preschool-aged children.*

Abstrak

Upaya penguatan literasi pangan sehat pada anak usia prasekolah sering kali berfokus pada anak sebagai sasaran tunggal, sementara peran domestik orang tua sebagai penentu utama budaya pangan keluarga kerap terabaikan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalisasi dan mengonstruksi kembali peran orang tua melalui pelatihan interaktif berbasis resiliensi pangan keluarga di Desa Singasari, Kecamatan Jonggol. Pendekatan pelaksanaan dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui tahapan pemetaan masalah, pelatihan edukatif-partisipatif, dan evaluasi reflektif pada orang tua anak usia prasekolah. Hasil kegiatan menunjukkan adanya pergeseran pemahaman orang tua, dari yang semula memosisikan diri sekadar sebagai penyedia makanan, menjadi agen edukatif yang aktif mengarahkan kebiasaan makan sehat anak. Pelatihan ini juga menempa resiliensi keluarga dalam menyiasati keterbatasan akses pangan sehat lokal serta maraknya gempuran jajanan instan di lingkungan pedesaan. Temuan ini menggarisbawahi bahwa efektivitas literasi pangan sehat anak usia prasekolah bergantung pada pemberdayaan kapasitas orang tua, sehingga intervensi berbasis pelatihan keluarga perlu dijadikan strategi berkelanjutan dalam pembangunan kesehatan masyarakat pedesaan.

Kata Kunci: *anak usia prasekolah; literasi pangan sehat; resiliensi pangan.*

1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Masa prasekolah merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan makan (Febrianti et al., 2026) karena pada fase ini anak mulai mengembangkan preferensi, pola konsumsi, kemampuan mengenali makanan, serta respons terhadap lingkungan pangan di sekitarnya (Sakinah et al., 2025). Kebiasaan makan yang terbentuk pada periode awal kehidupan tidak semata-mata ditentukan oleh kebutuhan biologis anak, tetapi merupakan hasil interaksi antara ketersediaan pangan, kondisi sosial-ekonomi keluarga, praktik pengasuhan makan, pengalaman anak terhadap makanan, serta lingkungan pangan yang lebih luas (Shalahuddin et al., 2025). Persoalan pangan dan gizi anak usia prasekolah berkaitan dengan juga dengan jenis pangan apa yang tersedia, siapa yang menentukan pilihan makanan, bagaimana pilihan tersebut dibuat, dan pengetahuan apa yang diberikan kepada anak melalui praktik sehari-hari di dalam keluarga.

Persoalan tersebut menjadi semakin penting dalam konteks pedesaan. Konsep literasi pangan menempatkan kemampuan merencanakan, mengelola, memilih, menyiapkan, dan mengonsumsi pangan sebagai rangkaian pengetahuan dan keterampilan yang saling berkaitan (Meina et al., 2026). Dengan demikian, akses terhadap pangan sehat tidak hanya ditentukan oleh keberadaan pangan secara fisik, tetapi juga oleh kemampuan rumah tangga untuk mengidentifikasi, memilih, mengolah, dan memprioritaskan pangan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Durry et al., 2024).

Berdasarkan data SKI, persentase penduduk Indonesia usia 5 tahun ke atas yang kurang mengonsumsi sayur dan buah mencapai 96,7% (Kementerian Kesehatan, 2023). Kualitas atau keragaman konsumsi pangan yang juga masih tergolong rendah terutama pada kelompok pangan protein hewani (24%). Konsumsi pangan seseorang tidak hanya dinilai dari kuantitasnya saja melainkan juga dari kualitasnya (Gurang et al., 2023). Temuan di Kabupaten Bogor juga menunjukkan pentingnya memperhatikan konsumsi jajanan pada anak prasekolah. Penelitian Prameswari dan Ekawidyani (2019) terhadap 67 anak usia 3–6 tahun di beberapa PAUD Kabupaten Bogor menemukan bahwa kontribusi jajanan terhadap kebutuhan gizi harian telah melebihi batas kontribusi yang digunakan dalam penelitian tersebut. Penelitian itu juga menemukan hubungan antara perilaku *picky eating* dan kontribusi konsumsi jajanan. Peneliti merekomendasikan penguatan edukasi gizi bagi orang tua dan sekolah untuk mengurangi intensitas jajan dan menangani perilaku makan anak. Penelitian lain pada anak prasekolah di wilayah kerja Puskesmas Gang Kelor, Bogor, yang melibatkan 100 anak usia 3–5 tahun, menemukan bahwa 46% anak tergolong *picky eater* (Putri et al., 2024). Sementara itu, penelitian di TKA Nurul Huda Tumaritis, Kabupaten Bogor, terhadap 73 pasangan ibu-anak menemukan hubungan yang signifikan antara *picky eating* dan kejadian stunting (Pebruanti, 2022).

Konteks tersebut relevan dengan kondisi Desa Singasari, Kecamatan Jonggol, Kabupaten Bogor. Data Pemerintah Kabupaten Bogor menunjukkan bahwa Desa Singasari merupakan desa dengan luas sekitar 2.624,61 hektar, memiliki sekitar 4.036 keluarga dan 11.370 penduduk (Herawati et al., 2026). Secara ekologis-ekonomi, Desa Singasari juga

memiliki basis produksi pangan lokal. Pada saat yang sama, lingkungan pangan anak semakin beragam. Anak prasekolah tidak hanya berhadapan dengan makanan yang disiapkan keluarga, tetapi juga dengan makanan dan minuman yang mudah diperoleh di lingkungan tempat tinggal, warung, tempat bermain, maupun satuan pendidikan. Jajanan dengan rasa kuat, harga relatif murah, praktis dikonsumsi, dan memiliki daya tarik visual dapat menjadi alternatif yang lebih menarik bagi anak dibandingkan makanan rumah tangga yang memerlukan waktu untuk disiapkan. Hasil penelitian Zulkarnaim et al. (2026) menyimpulkan bahwa kebiasaan jajan dan pola makan memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi.

Persoalan pangan di Singasari bukan semata persoalan ketersediaan pangan, tetapi juga persoalan kapasitas keluarga dan masyarakat dalam memanfaatkan sumber pangan yang tersedia menjadi pangan yang mendukung kesehatan anak. Lingkungan sekitar PAUD Ar-Rafa 2 di Desa Singasari dikelilingi oleh pedagang pangan kaki lima yang menyajikan makanan dengan kandungan natrium dan pemanis buatan tinggi. Ketidakmampuan anak dan orang tua dalam memfilter informasi pangan ini menciptakan siklus konsumsi yang buruk (Dwijayanti et al., 2025). Hal ini sejalan dengan pendapat (Nisbett, 2023) yang menegaskan bahwa lingkungan pangan suburban cenderung memicu malnutrition universal, di mana anak mengalami defisiensi mikronutrien meskipun asupan kalori terpenuhi.

Dalam kondisi tersebut, keluarga memiliki peran penting dalam membangun kemampuan anak untuk menghadapi lingkungan pangan di luar rumah (Jatmikowati et al., 2023). Resiliensi pangan keluarga menekankan kapasitas rumah tangga untuk menghadapi tekanan dan guncangan, beradaptasi terhadap perubahan, serta mempertahankan tujuan pangan dan gizi dalam jangka waktu tertentu. Resiliensi pangan didefinisikan sebagai kapasitas individu atau rumah tangga untuk menghadapi berbagai tekanan dan guncangan tanpa mengalami konsekuensi pembangunan yang merugikan dalam jangka panjang (Amin et al., 2024). Dalam konteks keluarga, resiliensi pangan dapat dipahami sebagai kemampuan keluarga untuk mempertahankan akses, ketersediaan, keterjangkauan, kualitas, dan keberagaman pangan yang dibutuhkan anggota keluarga, khususnya anak, meskipun menghadapi keterbatasan ekonomi, perubahan harga, keterbatasan waktu, perubahan musim, maupun perubahan preferensi anak.

Keluarga rural memiliki berbagai strategi adaptasi, antara lain memanfaatkan hasil pertanian sendiri, membeli pangan berdasarkan prioritas gizi dan harga, mengganti sumber protein yang relatif mahal dengan alternatif yang lebih terjangkau, memanfaatkan pekarangan, mengolah pangan lokal, menyimpan bahan pangan, atau mengatur menu sesuai sumber daya yang tersedia (Dewi & Maharani, 2026; Musta & Anshori, 2022). Strategi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan keluarga dalam menyediakan pangan sehat tidak hanya berkaitan dengan daya beli, tetapi juga dengan pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola sumber pangan yang tersedia.

Pada titik inilah peran orang tua menjadi sangat penting. Rumah merupakan lingkungan sosial pertama tempat anak belajar tentang makanan. Anak belajar melalui

apa yang dimakan orang tua, bagaimana makanan dibeli, bagaimana makanan disiapkan, bagaimana orang tua berbicara tentang makanan, makanan apa yang disediakan dan dibatasi, serta bagaimana keluarga merespons permintaan anak terhadap jajanan. Dengan demikian, orang tua tidak hanya berperan sebagai penyedia makanan, tetapi juga sebagai mediator dan konstruktor pengetahuan pangan anak.

Literasi pangan pada anak prasekolah tidak harus dimaknai sebagai kemampuan memahami kandungan zat gizi secara abstrak. Pada usia ini, literasi pangan lebih tepat dipahami sebagai proses awal pembentukan pengetahuan, preferensi, kemampuan mengenali makanan sehat, kemampuan membedakan makanan yang dikonsumsi sehari-hari dan makanan yang dikonsumsi sesekali, serta pengalaman praktis anak dalam berinteraksi dengan pangan yang sebagian besar dimediasi oleh keluarga. Karena itu, pembentukan literasi pangan sehat perlu dimulai dari rumah sebelum anak berhadapan dengan lingkungan pangan di luar rumah (Asmawati, 2025). Orang tua dapat menciptakan kesempatan belajar melalui pilihan bahan makanan yang dibeli, penyediaan sayur dan buah, pengenalan makanan baru, kebiasaan makan bersama, keterlibatan anak dalam persiapan makanan, serta cara merespons permintaan anak terhadap jajanan. Praktik-praktik tersebut secara bertahap membangun pemahaman anak mengenai pangan dan membantu anak mengenali serta mempertimbangkan pilihan makanan yang lebih sehat.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diarahkan bukan sekadar pada pemberian informasi mengenai makanan bergizi kepada orang tua, tetapi pada penguatan kapasitas orang tua sebagai pendidik pangan pertama bagi anak. Literasi pangan yang dibangun secara konsisten di rumah diharapkan menjadi bekal bagi anak ketika memasuki lingkungan sekolah yang menyediakan beragam pilihan jajanan. Dalam konteks ini, orang tua berperan dalam membangun pengetahuan, pengalaman, dan kebiasaan pangan anak melalui interaksi sehari-hari di lingkungan domestik.

Atas dasar tersebut, kegiatan ini memfokuskan pemberdayaan pada pemanfaatan poster dan puzzle literasi pangan sehat sebagai media yang dapat digunakan orang tua bersama anak di rumah. Poster berfungsi sebagai pengingat visual yang menjaga keberlanjutan pesan pangan sehat dalam lingkungan domestik, sedangkan puzzle menyediakan ruang interaksi dan bermain yang memungkinkan orang tua mendampingi anak mengenali serta mendiskusikan pilihan pangan. Penguatan fungsi edukatif orang tua melalui kedua media tersebut diharapkan dapat memperkuat kapasitas sosial keluarga dalam membangun lingkungan pangan sehat dan menjadi salah satu modal yang mendukung resiliensi pangan keluarga ketika anak menghadapi lingkungan pangan di luar rumah.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Pemberdayaan keluarga dalam literasi pangan perlu diarahkan pada penguatan kapasitas orang tua untuk mengubah pengetahuan mengenai pangan sehat menjadi praktik sosial di dalam rumah tangga (Febriann, 2026). Keluarga merupakan lingkungan social pertama bagi anak dalam mengenal makanan, sehingga pola interaksi antara orang tua dan anak memiliki peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan (Noviyani et al., 2019). Proses tersebut berlangsung melalui berbagai aktivitas sehari-hari, seperti pemilihan bahan pangan, penyediaan makanan, kebiasaan makan bersama, pemberian contoh oleh orang tua, komunikasi mengenai makanan, hingga respons terhadap penolakan atau permintaan anak terhadap makanan tertentu.

Dalam perspektif pembelajaran sosial, perilaku anak dapat berkembang melalui proses pengamatan dan peniruan terhadap perilaku orang-orang yang memiliki kedekatan sosial dengan mereka (Bandura, 2022). Oleh sebab itu, orang tua tidak hanya berfungsi sebagai penyedia makanan, tetapi juga sebagai *role model* dalam pembentukan perilaku pangan anak. Ketika orang tua secara konsisten mengonsumsi makanan sehat, menunjukkan sikap positif terhadap sayur dan buah, serta memperlihatkan kebiasaan makan yang baik, anak memperoleh pengalaman langsung mengenai perilaku makan yang dapat ditiru. Sebaliknya, kebiasaan makan orang tua yang kurang sehat dapat menjadi hambatan dalam pembentukan preferensi pangan sehat pada anak. Permasalahan tersebut menjadi semakin kompleks ketika proses pengenalan pangan sehat dilakukan melalui tekanan atau pemaksaan. Praktik *force feeding* dapat menjadikan aktivitas makan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan bagi anak dan berpotensi menimbulkan konflik antara orang tua dan anak pada waktu makan (Yang, 2017). Oleh karena itu, penguatan kapasitas orang tua perlu mencakup kemampuan memberikan keteladanan, melakukan komunikasi persuasif, dan menciptakan pengalaman makan yang positif. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan karena keteladanan memberikan contoh konkret, komunikasi memberikan pemahaman dan makna terhadap makanan, sedangkan pengalaman positif membantu anak membangun hubungan yang lebih baik dengan aktivitas makan. Pendekatan penggunaan media dan aktivitas yang memungkinkan orang tua memberikan contoh praktik konsumsi pangan sehat juga dapat mendukung pembentukan kesadaran anak dalam memilih makanan, sehingga pendidikan pangan tidak berhenti pada kepatuhan anak terhadap makanan yang diberikan oleh orang tua (Riyanto et al., 2026).

Pilihan pangan keluarga juga dipengaruhi oleh kebiasaan, budaya, kondisi ekonomi, tuntutan waktu, lingkungan sosial, serta paparan informasi dan promosi pangan (Nurassyah & Prasodjo, 2025). Dalam kehidupan sehari-hari, pangan instan dan pangan olahan dianggap sebagai pilihan yang praktis karena mudah diperoleh dan mudah disiapkan. Persoalan muncul ketika kepraktisan tersebut secara bertahap menjadi dasar utama dalam menentukan pilihan pangan keluarga, sementara pertimbangan mengenai kualitas dan kepadatan zat gizi menjadi kurang diperhatikan. Dalam kondisi tertentu, pemberian makanan yang disukai anak juga dapat menjadi bentuk ekspresi kasih sayang orang tua, sehingga makanan yang kurang sehat

memperoleh legitimasi sosial di dalam keluarga karena dianggap sebagai bentuk pemenuhan keinginan anak. Perubahan perilaku konsumsi tidak cukup dilakukan melalui penyampaian informasi mengenai makanan sehat dan makanan tidak sehat, tetapi perlu membantu keluarga mengenali kebiasaan sosial yang memengaruhi keputusan pangan dan menyediakan alternatif praktik yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, komitmen terhadap pangan sehat akan lebih mudah dipertahankan apabila terdapat konsistensi pesan dan aturan di antara anggota keluarga. Perbedaan kebiasaan dan aturan antara orang tua maupun anggota keluarga lainnya dapat membuat anak menerima pesan yang berbeda mengenai makanan. Dengan demikian, literasi pangan perlu dipahami sebagai proses sosial dalam keluarga, bukan hanya sebagai kapasitas individual salah satu orang tua.

Berdasarkan kondisi tersebut, pemberdayaan orang tua perlu diarahkan untuk mengubah posisi orang tua dari sekadar penerima informasi menjadi agen perubahan perilaku pangan dalam keluarga. Orang tua tidak hanya diberikan informasi mengenai kandungan gizi makanan, tetapi juga dibekali kemampuan untuk menerjemahkan pengetahuan tersebut ke dalam interaksi sehari-hari dengan anak. Proses pemberdayaan dapat dilakukan melalui pengenalan kebiasaan makan keluarga, pemahaman mengenai kebutuhan pangan anak, identifikasi pilihan pangan yang tersedia, pemberian contoh perilaku makan sehat, pembangunan komunikasi positif mengenai makanan, serta penciptaan lingkungan rumah yang mendukung pilihan pangan sehat. Dalam konteks keluarga dengan anak prasekolah, sumber daya untuk melakukan perubahan tidak hanya berupa kemampuan ekonomi dalam membeli makanan, tetapi juga berupa waktu bersama anak, komunikasi orang tua-anak, kebiasaan makan keluarga, serta lingkungan fisik rumah. Oleh karena itu, intervensi sosial perlu dirancang agar dapat diterapkan melalui aktivitas sederhana yang dekat dengan kehidupan sehari-hari keluarga.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif (*Participatory Rural Appraisal*/PRA) yang menempatkan mitra sebagai subjek aktif dalam proses identifikasi kebutuhan, pelaksanaan, pemanfaatan media, dan evaluasi kegiatan (Chambers, 1994). Pendekatan ini dipilih karena permasalahan literasi pangan sehat tidak hanya berkaitan dengan kurangnya pengetahuan, tetapi juga dengan pola interaksi sosial dan kebiasaan makan yang berlangsung dalam rumah tangga. Oleh karena itu, intervensi diarahkan pada penguatan kapasitas orang tua agar mampu menjalankan fungsi sosialnya sebagai *role model*, pendamping, dan fasilitator pembelajaran pangan sehat bagi anak, melalui pemanfaatan poster dan puzzle literasi pangan sehat sebagai media edukasi yang dapat digunakan kembali di lingkungan rumah. Kedua media tersebut diposisikan sebagai instrumen pemberdayaan yang membantu memindahkan proses edukasi pangan dari kegiatan formal di PAUD ke dalam interaksi sehari-hari antara orang tua dan anak di rumah.

Kegiatan dilaksanakan di PAUD Ar-Rafa 2, Kp. Galur, Desa Singasari, Kecamatan Jonggol, Kabupaten Bogor, pada bulan Maret sampai Juni 2026. Sasaran utama kegiatan

adalah orang tua anak usia prasekolah di PAUD Ar-Rafa 2. Pemilihan orang tua sebagai sasaran didasarkan pada pertimbangan bahwa pembentukan kebiasaan makan anak berlangsung secara berkelanjutan di lingkungan keluarga. Dalam kegiatan ini, orang tua tidak ditempatkan semata-mata sebagai penerima informasi mengenai pangan sehat, tetapi sebagai aktor yang diharapkan mampu meneruskan proses literasi pangan melalui interaksi dengan anak di rumah. Dengan demikian, pemanfaatan poster dan puzzle diarahkan untuk memperkuat kapasitas keluarga dalam mempertahankan pilihan pangan yang lebih sehat ketika anak menghadapi lingkungan pangan di luar rumah, termasuk beragam jajanan di lingkungan sekolah.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan yang saling berkaitan. Tahap awal berupa identifikasi kondisi dan kebutuhan mitra melalui observasi serta komunikasi dengan guru dan orang tua. Tahap berikutnya adalah pengenalan dan pemberian media literasi pangan sehat berupa poster dan puzzle kepada orang tua, disertai penjelasan mengenai tujuan, isi, dan cara pemanfaatannya. Poster dirancang sebagai media visual yang dapat ditempatkan di ruang keluarga, dapur, atau ruang makan sehingga pesan mengenai pangan sehat tetap hadir dalam lingkungan domestik. Sementara itu, puzzle digunakan sebagai media interaktif yang memungkinkan orang tua mendampingi anak mengenali, mengelompokkan, membandingkan, dan mendiskusikan pilihan pangan. Penggunaan kedua media tersebut diarahkan agar kegiatan literasi pangan berlangsung dalam suasana interaksi yang positif dan tidak berorientasi pada pemaksaan konsumsi makanan tertentu. Dengan demikian, orang tua memperoleh sarana praktis untuk membangun komunikasi mengenai pangan sekaligus memberikan pengalaman belajar yang dapat membantu anak mengembangkan kemampuan mengenali dan memilih pangan yang lebih sehat.

Pengumpulan data difokuskan pada proses pemanfaatan kedua media tersebut oleh orang tua dan respons yang muncul selama kegiatan. Data diperoleh melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk melihat keterlibatan orang tua dalam menggunakan poster dan puzzle, cara orang tua berinteraksi dengan anak ketika menjelaskan atau mendiskusikan pangan, serta respons anak terhadap aktivitas literasi pangan. Wawancara semi-terstruktur dilakukan kepada orang tua dan anak untuk memperoleh informasi mengenai pemahaman orang tua terhadap fungsi media, kemudahan penggunaannya, pengalaman dalam mendampingi anak, perubahan yang dirasakan dalam komunikasi mengenai pangan, serta kemungkinan pemanfaatan media secara berkelanjutan di rumah. Dokumentasi berupa foto kegiatan, penggunaan media, dan dokumen pendukung lainnya digunakan untuk memperkuat informasi mengenai keterlaksanaan kegiatan. Penggunaan beberapa teknik pengumpulan data memungkinkan informasi mengenai proses dan manfaat media dilihat dari perspektif yang berbeda.

Analisis data menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan mengacu pada model interaktif Miles et al. (2014) yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Analisis diarahkan untuk mendeskripsikan pemanfaatan poster dan puzzle sebagai media pemberdayaan orang tua dalam membangun literasi pangan sehat di rumah. Fokus analisis meliputi keterlibatan orang tua dalam

menggunakan media, bentuk interaksi orang tua dan anak, cara orang tua menyampaikan pesan mengenai pangan sehat, pemanfaatan media sebagai sarana komunikasi pangan, serta kesiapan orang tua untuk melanjutkan penggunaan media di lingkungan rumah. Temuan dari observasi, wawancara, dan dokumentasi dibandingkan untuk memperoleh gambaran yang konsisten mengenai proses pemanfaatan media.

Analisis tersebut tidak dimaksudkan untuk mengukur peningkatan perilaku makan atau membuktikan perubahan resiliensi pangan keluarga secara kuantitatif. Resiliensi pangan ditempatkan sebagai kerangka konseptual untuk memahami bagaimana penguatan kapasitas sosial-edukatif orang tua dapat menjadi salah satu modal keluarga dalam membangun lingkungan pangan yang lebih sehat. Dengan demikian, hasil kegiatan difokuskan pada proses pemberdayaan orang tua dan peluang keberlanjutan literasi pangan di lingkungan domestik.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN *(Results and Discussion)*

Pelaksanaan kegiatan di PAUD Ar-Rafa 2 memfokuskan pemanfaatan poster dan puzzle literasi pangan sehat sebagai media yang dapat digunakan orang tua dalam melanjutkan proses edukasi pangan di rumah. Karena kegiatan berada pada tahap awal implementasi, hasil yang disajikan menekankan proses pemanfaatan media dan fungsi sosialnya dalam mendukung interaksi orang tua dan anak.

Poster literasi pangan sehat dikembangkan sebagai media visual yang dapat digunakan secara berkelanjutan di lingkungan rumah. Poster berukuran A3+ (32,9 cm × 48,3 cm), menggunakan bahan Art Carton 260 gsm dengan laminasi glossy, sehingga sesuai untuk ditempatkan pada area rumah seperti dapur atau ruang makan. Isi poster dirancang dalam bentuk infografis instruksional yang memberikan panduan visual mengenai pemilihan pangan sehat dan bergizi, termasuk pemahaman mengenai porsi gizi seimbang dan pilihan bahan pangan sehat untuk konsumsi sehari-hari. Kehadiran poster memberikan orang tua media pengingat yang dapat digunakan kembali setelah kegiatan pendampingan selesai. Dengan demikian, proses edukasi pangan tidak berhenti pada kegiatan tatap muka di PAUD, tetapi memperoleh ruang untuk dilanjutkan melalui percakapan dan praktik sehari-hari di dalam keluarga.

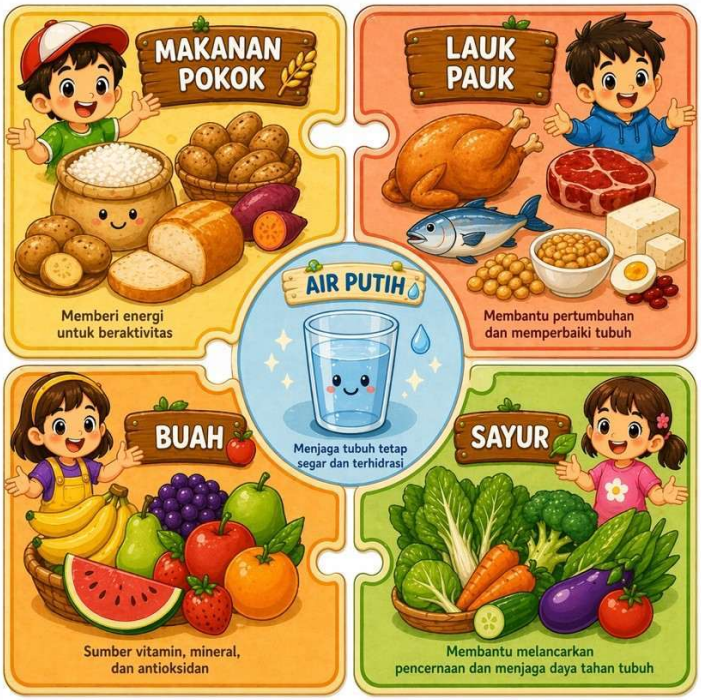
Pemanfaatan poster juga memperluas fungsi orang tua dari sekadar penyedia makanan menjadi pihak yang secara aktif memberikan pengetahuan dan contoh mengenai pangan sehat kepada anak. Poster dapat digunakan sebagai titik awal percakapan antara orang tua dan anak (Anggraeni et al., 2022) ketika memilih atau mengonsumsi makanan di rumah. Orang tua dapat menunjuk gambar, menjelaskan jenis pangan, membandingkan pilihan makanan, serta menghubungkan informasi pada poster dengan makanan yang tersedia di rumah. Dengan cara tersebut, informasi pangan sehat tidak disampaikan dalam bentuk instruksi satu arah, tetapi dapat menjadi bagian dari interaksi sosial orang tua dan anak. Media visual yang ditempatkan secara permanen di lingkungan rumah juga memungkinkan pesan literasi pangan diulang secara informal dalam berbagai kesempatan (Syah & Darmawan, 2019).



Gambar 1. Desain Poster Literasi Pangan Sehat

Selain poster, puzzle literasi pangan sehat digunakan sebagai media pembelajaran berbasis permainan yang dapat melibatkan orang tua secara langsung. Puzzle berukuran 14,5 × 14,5 cm terdiri atas 16 keping (4 × 4 pieces) dengan ilustrasi berbagai jenis makanan bergizi seimbang yang dirancang agar mudah dikenali oleh anak usia prasekolah. Aktivitas menyusun puzzle memberikan kesempatan kepada anak untuk mengenali berbagai jenis

pangan melalui proses *learning by playing*. Dalam pendampingan orang tua, aktivitas tersebut dapat dikembangkan menjadi percakapan sederhana mengenai jenis makanan, kelompok pangan, manfaat makanan bagi pertumbuhan dan kesehatan, serta pilihan makanan yang dapat dikonsumsi sehari-hari.



Gambar 2. Puzzle Literasi Pangan Sehat

Pemanfaatan puzzle menunjukkan bahwa proses literasi pangan dapat ditempatkan dalam aktivitas bermain bersama keluarga. Orang tua tidak hanya menyampaikan informasi mengenai makanan sehat, tetapi terlibat dalam proses anak mengenali dan menginterpretasikan informasi tersebut. Interaksi selama permainan memberikan ruang bagi orang tua untuk mengajukan pertanyaan, memberikan penjelasan, memberikan contoh, serta mengetahui pemahaman dan preferensi anak terhadap berbagai jenis makanan. Dengan demikian, puzzle berfungsi sebagai media yang menghubungkan proses edukasi pangan dengan interaksi sosial dalam keluarga (Iman et al., 2026). Selain mendukung pengenalan pangan sehat, aktivitas menyusun puzzle juga memberikan pengalaman yang melibatkan kemampuan kognitif dan motorik anak (Ilmaknun & Hidayati, 2025), seperti konsentrasi, daya ingat, pemecahan masalah, koordinasi mata dan tangan, serta ketelitian.

Penggunaan poster dan puzzle memiliki fungsi yang saling melengkapi dalam lingkungan keluarga. Poster memberikan paparan pesan pangan sehat secara berulang, sedangkan puzzle menciptakan kesempatan untuk melakukan interaksi langsung antara orang tua dan anak. Kombinasi kedua media tersebut memberikan instrumen sederhana yang dapat digunakan orang tua untuk menjalankan fungsi edukatif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan media tersebut, literasi pangan tidak hanya disampaikan sebagai

pengetahuan mengenai makanan sehat, tetapi ditempatkan dalam proses komunikasi, pendampingan, dan pengalaman bersama antara orang tua dan anak.

Pemanfaatan kedua media memperluas peran orang tua dari penyedia makanan menjadi *role model*, komunikator, dan fasilitator pembelajaran pangan sehat. Orang tua memperoleh sarana untuk memberikan contoh, mengajukan pertanyaan, menjelaskan pilihan pangan, serta mendampingi anak ketika mengenali dan membandingkan berbagai makanan. Penguatan fungsi tersebut penting karena proses sosialisasi pangan berlangsung melalui interaksi berulang di lingkungan keluarga. Dengan demikian, media tidak hanya menjadi alat bantu pembelajaran anak, tetapi juga menjadi instrumen untuk membangun kapasitas orang tua dalam menjalankan fungsi sosial keluarga.

Karakter poster yang dapat dipajang dan puzzle yang dapat digunakan berulang kali memberikan peluang bagi keberlanjutan kegiatan setelah pendampingan selesai. Keberlanjutan tersebut memungkinkan pesan literasi pangan tetap hadir dalam kehidupan keluarga dan tidak berhenti pada kegiatan edukasi di PAUD. Dalam konteks resiliensi pangan keluarga, keberadaan media tersebut dapat dipandang sebagai salah satu instrumen untuk memperkuat kapasitas sosial-edukatif keluarga dalam mempertahankan praktik literasi pangan sehat di rumah. Kapasitas tersebut menjadi salah satu modal yang dapat membantu keluarga mempersiapkan anak menghadapi lingkungan pangan yang lebih beragam di luar rumah, termasuk ketika anak berhadapan dengan berbagai pilihan jajanan di sekolah.



Gambar 3. Sasaran Kegiatan

Dengan demikian, hasil kegiatan pada tahap awal ini menunjukkan bahwa poster dan puzzle memiliki fungsi yang lebih luas daripada sekadar media penyampaian informasi. Keduanya menyediakan sarana bagi orang tua untuk melanjutkan proses literasi pangan melalui interaksi sehari-hari di rumah. Poster berperan dalam menjaga keberlanjutan paparan pesan, sedangkan puzzle berperan dalam menciptakan pengalaman belajar bersama. Pemanfaatan kedua media tersebut mendukung penguatan kapasitas orang tua

sebagai aktor utama dalam sosialisasi pangan sehat dan menjadi salah satu dasar bagi pengembangan resiliensi pangan keluarga berbasis lingkungan domestik.

5. KESIMPULAN *(Conclusions)*

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di PAUD Ar-Rafa 2, Desa Singasari, memanfaatkan poster dan puzzle literasi pangan sehat sebagai media pemberdayaan orang tua dalam melanjutkan edukasi pangan di lingkungan rumah. Poster berfungsi sebagai media visual yang dapat digunakan secara berkelanjutan sebagai pengingat pesan pangan sehat, sedangkan puzzle menyediakan ruang interaksi dan bermain yang memungkinkan orang tua mendampingi anak mengenali dan mendiskusikan pilihan pangan.

Pemanfaatan kedua media tersebut mendukung penguatan fungsi sosial orang tua sebagai *role model*, komunikator, dan fasilitator pembelajaran pangan sehat, sehingga proses literasi pangan dapat diteruskan dari lingkungan PAUD ke dalam kehidupan keluarga. Dalam kerangka resiliensi pangan keluarga, penguatan kapasitas sosial-edukatif orang tua melalui media sederhana tersebut dapat menjadi salah satu modal untuk membangun lingkungan pangan sehat di rumah. Pada tahap awal implementasi, hasil kegiatan menunjukkan adanya dasar untuk keberlanjutan literasi pangan melalui penggunaan media secara berulang dalam interaksi orang tua dan anak. Pengembangan selanjutnya perlu diarahkan pada pendampingan dan monitoring penggunaan media di rumah agar keberlanjutan praktik literasi pangan dapat diketahui secara lebih mendalam.

6. UCAPAN TERIMA KASIH *(Acknowledgement)*

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibiayai oleh Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta, melalui skema pengabdian kepada masyarakat wilayah binaan unggulan fakultas dengan nomor kontrak T/020/7.FT-PPK/Kontrak-P2M/FT.01.03/III/2026.

7. DAFTAR PUSTAKA *(References)*

Amin, M., Budiman, L., & Suhendi, D. (2024). Resiliensi Penguatan Ketahanan Pangan Daerah Di Indonesia. *Jurnal Perlindungan Masyarakat Bestuur Praesidium*, *1*(2), 63–71.

Anggraeni, A., Diwanti, Y. S., & Hamidah, N. (2022). Pemberian Psikoedukasi Kepada Masyarakat Melalui Media Poster. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, *2*(1), 33–40. https://doi.org/https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9054

Asmawati, L. (2025). Peran Orangtua untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan dan Perilaku Hidup Bersih Sehat Anak Usia Dini. *Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *13*(2). https://doi.org/10.20961/jkc.v13i2.102499

Bandura, A. (2022). Social Foundations of Thought and Action. In *The Health Psychology Reader*. Sage Publications.

Chambers, R. (1994). The origins and practice of participatory rural appraisal. *World Development*, *22*(7), 953–969. https://doi.org/10.1016/0305-750X(94)90141-4

Dewi, M. S., & Maharani, K. P. (2026). Strategi Adaptasi Pertanian Cerdas Iklim dan Pemanfaatan Pangan Fungsional Lokal untuk Mengatasi Stunting dan Malnutrisi di Wilayah Pedesaan: Pendekatan Sistem Pangan Berkelanjutan. *Muara Ilmu: Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Ilmu*, *2*(3), 102–117. https://doi.org/https://doi.org/10.64365/muramu.v2i3.513

Durry, F. D., Handini, L. S., & Seliana, I. (2024). *Ketahanan Pangan Rumah Tangga dan Implikasinya*. Thalibul Ilmi Publishing & Education.

Dwijayanti, I., Mutiarani, A. L., Firdaus, A. P., & Lestari, E. H. (2025). Peningkatan Literasi Makanan Terkait Informasi Nilai Gizi pada Label Makanan Kemasan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, *6*(2), 90–96. https://doi.org/10.32807/jpms.v6i2.1586

Febriann, D. (2026). Pemberdayaan Gizi Keluarga Berbasis Komunitas untuk Pencegahan Stunting di Asia Tenggara: Studi Komparatif Intervensi Partisipatif pada Komunitas Perdesaan Indonesia dan Timor-Leste. *Pengabdian Masyarakat Asia Tenggara*, *1*(1), 63–83.

Febrianti, N. P. L., Sintari, S. N. N., & Andriana, K. R. F. (2026). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Kebiasaan Picky Eater pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, *6*(1), 395–406. https://doi.org/10.59894/jpkk.v6i1.1166

Gurang, Y. M. G., Briawan, D., & Widodo, Y. (2023). Hubungan Antara Pola Asuh Makan dan Kualitas Konsumsi Pangan dengan Stunting Anak Usia 18–24 bulan di Kota Bogor, Jawa Barat, Indonesia. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, *18*(1), 19–27. https://doi.org/https://doi.org/10.20473/mgi.v18i1.19–27

Herawati, E., Arum, A. P., Supiani, T., Almaira, R., & Gunarto, A. G. (2026). Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga Desa Singasari Melalui Pelatihan Daur Ulang Limbah Kertas. *COMVICE: Journal Of Community Service*, *10*(1), 10–19. https://doi.org/10.26533/comvice.v10i1.1631

Ilmaknun, L., & Hidayati, I. (2025). Perbedaan Kemampuan Mengenal Lambang Bilangan Anak Usia 4-5 Tahun Menggunakan Puzzle Smart O'clock. *Jurnal Caksana : Pendidikan Anak Usia Dini*, *8*(1), 152–161. https://doi.org/10.31326/jcpaud.v8i1.2229

Iman, D. P., Kasim, V. N., & Antu, Y. (2026). Edukasi Bekal Sehat Berdasarkan Prinsip Gizi Seimbang Menggunakan Media Puzzle pada Anak di TK ABA Bolihuangga. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, *7*(1), 439–445. https://doi.org/https://doi.org/10.35311/jmpm.v7i1.964

Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *7*(2), 1279–1294. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3223

Kementerian Kesehatan. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka*. Kementerian Kesehatan.

Meina, J. D., Marsiti, C. I. R., & Ariani, R. P. (2026). Literasi Gizi dan Pengelolaan Keuangan Keluarga sebagai Strategi Penguatan Ketahanan Keluarga. *Jurnal BOSAPARIS: Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, *17*(2), 128–135. https://doi.org/10.23887/jppkk.v17i2.115258

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.

Musta, M. F. M., & Anshori, I. (2022). Strategi Rumah Tangga Berpendapatan Rendah Menghadapi Kenaikan Harga Pangan Pokok di Desa Sumorame Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Masyarakat Dan Desa*, *5*(2), 202–211. https://doi.org/https://doi.org/10.47431/jmd.v6i2.776

Nisbett, N. (2023). Malnutrition as more-than-food: Understanding failings in the broader infrastructures of nurture. *Children's Geographies*, *21*(5), 883–897. https://doi.org/10.1080/14733285.2022.2153328

Noviyani, E. P., Jayatmi, I., & Herliana, I. (2019). Hubungan Peran Orang Tua dan Pola Asuh Makan terhadap Perkembangan Balita. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, *8*(01), 1–7. https://doi.org/10.33221/jiki.v8i01.433

Nurassyah, & Prasodjo, N. W. (2025). Analisis Hubungan Tindakan Sosial Pilihan Pangan dengan Karakteristik Ibu (Kasus Komunitas Taru Kota Bogor). *Jurnal Sains Komunikasi Dan Pengembangan Masyarakat [JSKPM]*, *9*(2), 76–85. https://doi.org/10.29244/jskpm.v9i2.1485

Pebruanti, P. (2022). Hubungan Picky Eating dengan Kejadian Stunting pada Anak Prasekolah di TKA Nurul Huda Tumaritis Kabupaten Bogor. *Jurnal Keperawatan Widyagantari Indonesia*, *6*(1), 1–11. https://doi.org/https://doi.org/10.52020/jkwgi.v6i1.3181

Putri, B. F., Putri, S. A., & Novayelinda, R. (2024). Gambaran Pengetahuan Ibu dalam Pemberian Makan dan Perilaku Picky Eater pada Anak Prasekolah. *Ournal of Midwifery Science and Women's Health*, *5*(1), 55–62.

Riyanto, Herlina, Aghniya, R., Sumardilah, D. S., Mu'adzah, Z. A. T., Sari, A. N., & Lestari, B. (2026). Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis "Isi Piringku" dalam Meningkatkan Literasi Gizi Orang Tua untuk Mendukung Praktik Makan Sehat

dan Tumbuh Kembang Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Pengabdian Indonesia*, *2*(2), 35–47.

Sakinah, S., Achdiani, Y., & Nastia, G. I. P. (2025). Mengatasi Picky Eater Pada Anak Usia Dini Dengan Cara Yang Cerdas Authors. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran*, *2*(3), 781–787.

Shalahuddin, I., Rosidin, U., Eriyani, T., & Pebrianti, S. (2025). Aksi sosial petualangan rasa: Menjelajahi dunia makanan bergizi untuk tumbuh kembang pada anak sekolah dasar. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(1), 63–76. https://doi.org/10.17977/um075v5i12025p63-76

Syah, R., & Darmawan, D. (2019). Pemanfaatan Media Sosial Instagram sebagai Literasi Visual pada Pendidikan Orang Dewasa. *Jurnal Akrab*, *10*(1), 71–80.

Yang, H. R. (2017). How to approach feeding difficulties in young children. *Korean Journal of Pediatrics*, *60*(12), 379. https://doi.org/10.3345/kjp.2017.60.12.379

Zulkarnaim, J., Genisa, J., & Syahruddin, A. N. (2026). Hubungan Gaya Hidup Sedentari, Kebiasaan Jajan, dan Pola Makan dengan Status Gizi SMP Negeri 27 Makassar. *Quantum Wellness : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *3*(3), 10–22.