

EDUKASI GIZI SEJAK DINI MELALUI PRAKTIK MENANAM SAYUR BERBASIS KEBUN EDUKATIF DI TK DESA KARANGMOJO

Siti Mardhika Sari^{1*}, Daryanti², Teguh Supriyadi³, Haryuni⁴, Fatimah Putri Nabila
Azzahra⁵, Yuliana Tri Nugraheni⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

¹E-mail: mardhikasari.siti@gmail.com

Abstract

Nutrition education in early childhood is a crucial foundation for establishing healthy eating behaviors from an early age. This community service activity aims to improve the knowledge and interest of kindergarten students at TK Desa Karangmojo in vegetables through experiential learning by practicing vegetable planting in an educational garden. The activity was conducted in a single full day involving 20 kindergarten students and accompanying teachers. Methods included interactive nutrition education using visual media and hands-on practice of planting spinach, water spinach, and mustard greens in polybags, which were subsequently arranged into a mini garden within the school environment. Evaluation was conducted through direct observation of children's behavior, enthusiasm, and comprehension throughout the activity. Results showed significant improvements in children's enthusiasm toward vegetables, their ability to name types and benefits of vegetables, and the emergence of children's desire to grow plants at home. The educational garden established serves as a sustainable learning medium for the school. This activity demonstrates that an educational agriculture-based practical approach is effective as a nutrition education strategy for early childhood.

Keywords: nutrition education; early childhood; educational garden; vegetable planting; kindergarten

Abstrak

Edukasi gizi pada anak usia dini merupakan fondasi penting dalam membentuk perilaku makan sehat sejak masa kanak-kanak. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketertarikan siswa TK Desa Karangmojo terhadap sayuran melalui metode pembelajaran berbasis pengalaman langsung (experiential learning) berupa praktik menanam sayur di kebun edukatif. Kegiatan dilaksanakan dalam satu hari penuh melibatkan 20 siswa TK beserta guru pendamping. Metode yang digunakan mencakup edukasi gizi interaktif menggunakan media visual serta praktik langsung menanam bayam, kangkung, dan sawi di polybag yang kemudian ditata menjadi kebun mini di lingkungan sekolah. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung terhadap perilaku, antusiasme, dan pemahaman anak selama kegiatan berlangsung. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada antusiasme anak terhadap sayuran, kemampuan menyebut jenis dan manfaat sayuran, serta munculnya keinginan anak untuk merawat tanaman di rumah. Kebun edukatif yang terbentuk menjadi media pembelajaran berkelanjutan bagi sekolah. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan berbasis praktik pertanian edukatif efektif digunakan sebagai strategi edukasi gizi pada anak usia dini.

Kata Kunci: edukasi gizi; anak usia dini; kebun edukatif; menanam sayur; TK

Submitted: 2026-06-10

Revised: 2026-06-17

Accepted: 2026-06-29

Pendahuluan

Permasalahan gizi pada anak usia dini di Indonesia masih menjadi perhatian serius yang memerlukan penanganan komprehensif dari berbagai sektor, termasuk sektor pendidikan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah pada anak-anak Indonesia masih jauh di bawah rekomendasi yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan, yakni minimal tiga porsi sayur dan dua porsi buah per hari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Kondisi ini diperparah dengan meningkatnya paparan makanan olahan tinggi gula, garam, dan lemak yang semakin mudah diakses oleh anak-anak, sehingga menggeser pola makan sehat berbasis pangan lokal (Wati & Wulandari, 2025). Rendahnya konsumsi sayuran sejak dini berpotensi menimbulkan defisiensi mikronutrien seperti vitamin A, vitamin C, zat besi, dan asam folat yang berdampak langsung pada tumbuh kembang fisik, konsentrasi dan

kemampuan belajar, serta kekuatan sistem imunitas anak (Wulansari & Chandra, 2019). Dalam jangka panjang, pola makan yang kurang sayur sejak masa kanak-kanak berisiko menjadi faktor predisposisi berbagai penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi di kemudian hari. Oleh karena itu, intervensi edukasi gizi yang dimulai sedini mungkin menjadi langkah strategis yang sangat penting (Suryani *et al.*, 2024).

Taman Kanak-Kanak (TK) sebagai jenjang pendidikan pertama memiliki peran yang sangat strategis dalam menanamkan kebiasaan makan sehat sejak dini (Daryono *et al.*, 2024). Anak usia 4–6 tahun berada dalam fase *golden age*, yakni periode kritis perkembangan otak dan kepribadian yang sangat responsif terhadap stimulasi lingkungan dan pembentukan perilaku baru. Pada fase ini, kebiasaan dan preferensi makanan yang terbentuk cenderung bertahan hingga dewasa, sehingga menjadikan usia TK sebagai momen emas untuk menanamkan kecintaan terhadap makanan bergizi, khususnya sayuran (Susanti *et al.*, 2024). Pendekatan pembelajaran yang menyenangkan, konkret, dan berbasis pengalaman langsung (*experiential learning*) terbukti jauh lebih efektif dalam menanamkan pemahaman dan perubahan perilaku gizi pada anak dibandingkan metode ceramah konvensional. Hal ini didasarkan pada teori perkembangan kognitif Piaget yang menjelaskan bahwa anak usia TK berada pada tahap praoperasional hingga operasional konkret, di mana mereka belajar paling baik melalui interaksi langsung dengan objek nyata, bukan melalui konsep abstrak. Selain itu, lingkungan sekolah yang terstruktur memberikan peluang bagi pendidik untuk merancang pengalaman belajar yang tidak hanya menyenangkan tetapi juga bermakna secara kognitif, afektif, dan psikomotorik (Babullah, 2022).

Desa Karangmojo merupakan salah satu desa yang terletak di wilayah Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah, yang memiliki potensi pertanian cukup baik mengingat kondisi geografis dan tanah yang subur di kawasan tersebut. Meskipun demikian, potensi pertanian yang ada belum dimanfaatkan secara optimal sebagai sarana edukasi bagi masyarakat, khususnya anak usia dini. Edukasi gizi bagi siswa TK di desa ini masih belum berjalan secara optimal, baik dari segi program sekolah maupun keterlibatan keluarga. Observasi awal yang dilakukan tim pengabdian sebelum pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa TK Desa Karangmojo belum mengenal berbagai jenis sayuran dengan baik, banyak anak hanya mampu menyebutkan satu hingga dua jenis sayuran yang biasa tersedia di rumah. Selain itu, rendahnya ketertarikan anak terhadap sayuran dalam menu harian mereka juga menjadi temuan yang mengkhawatirkan. Wawancara singkat dengan guru kelas mengungkapkan bahwa tidak sedikit anak yang menolak mengonsumsi sayuran saat makan siang di sekolah. Kondisi ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara potensi alam di sekitar desa dan tingkat literasi gizi anak, yang apabila tidak ditangani sejak dini dapat berdampak pada munculnya masalah gizi dan kesehatan anak di masa mendatang.

Konsep kebun edukatif (*school garden*) telah banyak diterapkan di berbagai negara, sebagai media pembelajaran gizi yang efektif untuk anak usia dini. Melalui kegiatan menanam, anak-anak tidak hanya belajar tentang jenis dan manfaat tanaman pangan, tetapi juga mengembangkan kecintaan terhadap alam, tanggung jawab merawat makhluk hidup, serta mengenal proses produksi pangan dari hulu ke meja makan (Sulistiyowati *et al.*, 2025). Pendekatan ini sangat relevan mengingat latar belakang keilmuan tim pengabdian dari Program Studi Agroteknologi yang memiliki kompetensi dalam budidaya tanaman dan pertanian edukatif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tim pengabdian dari Program Studi Agroteknologi menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa "Edukasi Gizi Sejak Dini Melalui Praktik Menanam Sayur Berbasis Kebun Edukatif di TK Desa Karangmojo". Tujuan kegiatan ini adalah: (1) meningkatkan pengetahuan siswa TK tentang jenis dan manfaat sayuran, (2) menumbuhkan ketertarikan dan kebiasaan makan sayur sejak dini, serta (3) membentuk kebun edukatif mini sebagai media pembelajaran berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Metode

Waktu dan Lokasi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 12 Juni 2026 bertempat di TK Desa Karangmojo. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan kebutuhan edukasi gizi di sekolah tersebut serta adanya ketersediaan lahan yang memungkinkan pembentukan kebun mini edukatif.

Peserta

Peserta kegiatan adalah siswa TK Desa Karangmojo yang berjumlah kurang lebih 15 anak berusia 4–6 tahun beserta 2 orang guru pendamping. Seluruh siswa dilibatkan secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan.

Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang terstruktur sebagaimana disajikan pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

No.	Tahap Kegiatan	Deskripsi	Waktu
1	Persiapan & Koordinasi	Koordinasi dengan kepala sekolah TK Desa Karangmojo, penyiapan media tanam, bibit sayur (bayam, kangkung, sawi), pot/polybag, dan alat edukasi.	07.00-08.00
2	Pembukaan & Edukasi Gizi	Penyampaian materi edukasi gizi secara interaktif menggunakan media visual (poster dan gambar sayuran berwarna-warni). Pengenalan nama, bentuk, dan manfaat sayuran bagi tubuh anak.	08.00-09.00
3	Praktik Menanam Sayur	Anak-anak secara langsung mempraktikkan proses menanam: mengisi media tanam ke polybag, menanam bibit bayam/kangkung/sawi, dan menyirami tanaman di bawah pendampingan tim pengabdi dan guru.	09.00-10.30
4	Pembentukan Kebun Edukatif	Penataan polybag tanaman menjadi kebun mini di area sekolah disertai pemasangan label tanaman dan panduan merawat yang ditempel di dinding kelas.	10.30-11.00
5	Observasi & Evaluasi	Pengamatan langsung perilaku dan antusiasme anak terhadap tanaman serta pemahaman awal mengenai gizi. Sesi tanya-jawab ringan untuk mengukur pemahaman anak.	11.00-11.30
6	Penutupan	Pemberian kenang-kenangan berupa buku mewarnai bertema sayuran dan pesan motivasi untuk anak agar gemar makan sayur.	11.30-12.00

Sumber : Logbook Kegiatan

Bahan dan Alat

Bahan dan alat yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi:

1. Bibit sayuran: bayam merah, kangkung, dan sawi hijau
2. Media tanam: campuran tanah, kompos, dan arang sekam (perbandingan 2:1:1)

3. Polybag ukuran 30 x 30 cm sebanyak 25 buah
4. Alat pertanian mini (sekop kecil, cangkul mini) yang aman untuk anak
5. Poster edukasi gizi berwarna-warni bergambar sayuran
6. Label tanaman dan papan nama kebun edukatif
7. Media penyiraman

Metode Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi langsung (*direct observation*) oleh tim pengabdian selama kegiatan berlangsung. Aspek yang diobservasi meliputi antusiasme anak terhadap sayuran, kemampuan anak menyebut nama dan manfaat sayuran, tingkat keterlibatan aktif dalam praktik menanam, serta ketertarikan anak untuk melanjutkan kegiatan berkebun. Observasi dicatat dalam lembar pengamatan terstruktur yang telah disiapkan sebelumnya.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar dan antusias. Pada sesi edukasi gizi, tim pengabdian menggunakan pendekatan interaktif yang melibatkan siswa dengan menampilkan poster sayuran berwarna-warni dan mengajak anak-anak berdialog tentang sayuran yang pernah mereka makan (Fauziah, 2025). Sesi ini berlangsung hidup dengan banyaknya respons dan pertanyaan dari anak-anak. Pada sesi praktik menanam, setiap anak diberikan kesempatan untuk mengisi media tanam ke dalam polybag, menanam bibit, dan menyirami tanaman secara mandiri dengan pendampingan tim pengabdian dan guru. Antusiasme anak sangat tinggi selama sesi ini. Banyak anak yang mengungkapkan rasa senang dan keingintahuan mereka tentang proses tumbuhnya tanaman.



Gambar 1. Paparan Materi Tentang Sayuran



Gambar 2. Proses Menanam Sayur

Polybag yang telah ditanami kemudian ditata bersama-sama membentuk kebun mini di sudut halaman sekolah. Label tanaman dipasang oleh anak-anak dengan bantuan guru, dan panduan merawat tanaman ditempel di dinding kelas sebagai pengingat bagi siswa dan guru.



Gambar 3. Penataan Kebun Mini

Hasil observasi langsung selama kegiatan berlangsung disajikan pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil Observasi Perilaku dan Pemahaman Anak

Aspek Observasi	Sebelum Kegiatan	Selama Kegiatan	Setelah Kegiatan
Antusiasme anak terhadap sayuran	Rendah (6 dari 15)	Tinggi (15/15)	Tinggi (13 dari 15)
Kemampuan menyebut jenis sayuran	Terbatas (2-3 jenis)	Meningkat (5-7 jenis)	Baik (5-8 jenis)
Ketertarikan merawat tanaman	Tidak ada	Sangat antusias	Ingin melanjutkan di rumah
Pemahaman manfaat sayur	Belum tahu	Mulai memahami	Dapat menjelaskan 1-2 manfaat
Keterlibatan aktif dalam praktik	—	15/15 anak aktif (100%)	—

Sumber : Hasil Pengamatan Kegiatan

Berdasarkan Tabel 2, terlihat adanya peningkatan yang nyata pada seluruh aspek yang diobservasi. Antusiasme anak terhadap sayuran yang awalnya rendah (hanya 6 dari 15 anak menyatakan suka sayur) meningkat drastis menjadi seluruh anak (15/15) menunjukkan ketertarikan selama kegiatan dan 13 dari 15 anak masih antusias pada akhir sesi. Hal ini sejalan dengan teori *experiential learning* Kolb yang menyatakan bahwa keterlibatan langsung dalam suatu pengalaman meningkatkan motivasi intrinsik peserta belajar. Kemampuan anak dalam menyebut

jenis sayuran meningkat dari rata-rata 2–3 jenis menjadi 5–7 jenis setelah sesi edukasi dan praktik. Peningkatan ini menunjukkan efektivitas penggunaan media visual yang dikombinasikan dengan pengalaman taktil (menyentuh dan menanam langsung bibit sayuran). Penelitian dalam konteks school garden menunjukkan bahwa anak yang terlibat langsung dalam bercocok tanam menunjukkan preferensi lebih tinggi terhadap sayuran yang mereka tanam sendiri. Seluruh 15 anak (100%) terlibat aktif dalam praktik menanam tanpa ada yang menolak atau tidak berpartisipasi. Keterlibatan aktif ini penting karena partisipasi langsung merupakan kunci keberhasilan pembelajaran berbasis pengalaman pada anak usia dini. Sebagian besar anak juga menyatakan ingin menanam sayuran di rumah mereka sendiri, yang menunjukkan dampak positif kegiatan terhadap intensi perilaku makan sehat di lingkungan keluarga.

Keberhasilan kegiatan ini didukung oleh beberapa faktor. Pemilihan jenis tanaman yang mudah tumbuh merupakan faktor penting, cepat panen (bayam 25-30 hari, kangkung 21-25 hari), dan relevan dengan konsumsi sehari-hari menjadikan kegiatan ini terasa nyata dan bermakna bagi anak-anak. Pendekatan bermain sambil belajar yang diterapkan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia TK (4-6 tahun) yang masih berada dalam tahap operasional konkret. Adanya dukungan penuh dari kepala sekolah dan guru sangat berperan dalam kelancaran kegiatan. Komitmen sekolah untuk melanjutkan perawatan kebun edukatif sebagai media pembelajaran merupakan jaminan keberlanjutan dampak kegiatan ini. Keempat, latar belakang keilmuan tim pengabdian dari Agroteknologi memberikan nilai tambah dalam hal penyediaan bibit berkualitas, pemilihan media tanam yang tepat, serta pengetahuan budidaya yang disampaikan secara sederhana dan aplikatif.

Kebun edukatif yang terbentuk dari kegiatan ini diharapkan dapat menjadi wahana pembelajaran lintas kurikulum di TK Desa Karangmojo, tidak hanya dalam konteks gizi, tetapi juga mengenalkan konsep sains (pertumbuhan tanaman), matematika (menghitung biji dan daun), serta seni (menggambar dan mewarnai sayuran). Hal ini sesuai dengan pendekatan STEAM (*Science, Technology, Engineering, Art, and Mathematics*) yang saat ini didorong dalam pendidikan anak usia dini (Mardlotillah *et al.*, 2020). Tantangan yang ditemui dalam pelaksanaan kegiatan ini antara lain keterbatasan lahan di lingkungan sekolah dan perlunya pendampingan intensif oleh guru dalam perawatan kebun pasca kegiatan. Guna mengatasi hal ini, tim pengabdian menyusun panduan sederhana perawatan tanaman dan berkomitmen untuk melakukan monitoring satu bulan pasca kegiatan.

Pengabdian ini didanai penuh oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Tunas Pembangunan Surakarta (UTP) dengan nomor 271/HK/UTP/III/2026. Serta ucapan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan seluruh guru TK Desa Karangmojo atas sambutan, kerja sama, dan keterlibatan aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan, serta kepada seluruh siswa TK Desa Karangmojo yang telah berpartisipasi dengan penuh semangat.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gizi melalui praktik menanam sayur berbasis kebun edukatif di TK Desa Karangmojo telah berhasil dilaksanakan dengan baik. Berdasarkan hasil observasi, kegiatan ini memberikan dampak positif yang signifikan, meliputi: (1) peningkatan antusiasme dan ketertarikan anak terhadap sayuran; (2) peningkatan pengetahuan anak tentang jenis dan manfaat sayuran; (3) terbentuknya kebun edukatif mini sebagai media pembelajaran berkelanjutan; serta (4) munculnya motivasi anak untuk menanam sayuran di rumah. Pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman langsung (*experiential learning*) melalui praktik bercocok tanam terbukti efektif sebagai strategi edukasi gizi pada anak usia dini. Kegiatan ini juga menunjukkan relevansi keilmuan Agroteknologi dalam mendukung program edukasi gizi masyarakat secara inovatif dan aplikatif.

Disarankan agar kegiatan serupa dapat direplikasi di sekolah-sekolah lain dengan pengembangan kurikulum kebun sekolah yang lebih terstruktur dan melibatkan orang tua dalam program berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Babullah, R. (2022). Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Dan Penerapannya Dalam Pembelajaran. *EPISTEMIC: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(2), 131–152.
- Daryono, Soegiharto, A. F. H., Wardana, F. T., Nursaumi, L., Aprilio, A. D. A., Anjarini, E., & Nugroho, A. S. (2024). Penguatan Lingkungan Pembelajaran di Taman Kanak-Kanak dan penguatan citra kelembagaan di Taman Pendidikan Anak Usia Dini Terpadu Putera Zaman. *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*, 5(1), 103–110. <https://doi.org/10.37373/bemas.v5i1.1050>
- Fauziah. (2025). Penerapan Model dan Metode Pembelajaran Interaktif untuk Meningkatkan Kualitas Pendidikan Agama Islam di Sekolah. *Jurnal Edukatif*, 3(1), 145–150.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Mardlotillah, A. N., Suhartono, & Dimiyati. (2020). Pengaruh Pembelajaran Steam Terhadap Keterampilan Berpikir Tingkat Tinggi Pada Siswa Kelas V MI Hidayatul Mubtadi'in Jagalempeni. *Jurnal JSPD*, 7(2), 157–167.
- Sulistiyowati, R. W., Suteki, M., & Harmawati, D. (2025). Agrosience Kidslab Sebagai Inovasi Integratif Kebun Sekolah, Eksperimen Ipa, Dan Bank Benih Mini Untuk Ketahanan Pangan Dan Kemandirian Anak Papua. *COMMUNITY: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 683–691.
- Suryani, K., Rini, M. T., Hardika, B. D., & Daeli, N. E. (2024). Edukasi Pentingnya Makan Sayuran Melalui Terapi Bermain. *Suluh Abdi: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 42–47. https://jurnal.um-palembang.ac.id/suluh_abdi
- Susanti, U. V., Amiliya, R., & Basori. (2024). Urgensi Masa Goldenage Bagi Perkembangan Anak Usia Dini. *Al Abyadh*, 7(2), 72–78.
- Wati, L., & Wulandari, R. (2025). Zat Berbahaya Pada Makanan. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 2(5), 1112–1118. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i5.6075>
- Wulansari, A., & Chandra, F. (2019). Pentingnya Konsumsi Sayur Dan Buah Bagi Anak Sekolah Di SDN 082/IV Sijenjang. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(2), 123–127. <https://doi.org/10.36565/jak.v1i2.37>