

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

<https://journal.unwira.ac.id/index.php/BERBAKTI>

EDUKASI GIZI MAMASUKA BERBASIS *SOCIAL COGNITIVE THEORY* UNTUK MENINGKATKAN KONSUMSI SAYUR ANAK DI TK BHAKTI BANGSA

Ridzkiya Karimatus Sholeha^{1*}, Septa Indra Puspikawati², Maswiya Indrianti³, Nurul Agustina Kurniawati⁴

^{1,2,3} Universitas Airlangga

e-mail: ridzkiya.karimatus.oleha-2021@fkm.unair.ac.id^{1*}

Dikirim : 21 November 2024, Direvisi : 22 Desember 2024, Diterima: 29 Desember 2024

ABSTRAK

Proporsi tidak konsumsi sayur dan buah pada kelompok usia 5-9 tahun menjadi kelompok tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya yakni mencapai 18,5%. Hal tersebut juga terjadi di TK Bhakti Bangsa, Desa Olehsari, Kecamatan Glagah. Kepala Sekolah TK Bhakti Bangsa mengatakan bahwa kebanyakan siswa tidak menyukai makan sayur karena bosan dengan masakan sayur yang diolah seperti itu-itu saja (ditumis dan diberi kuah) dan penyajiannya yang tidak menarik karena orang tua tidak mengetahui cara mengolah sayur dan menyajikan sayur agar lebih menarik dan disukai anak. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pentingnya sayur bagi anak, menyusun menu sesuai Isi Piringku dan cara memvariasikan menu sayur dengan kreasi sayur dalam bekal. Metode pembelajaran yang digunakan adalah jenis *learning by doing* yakni belajar sambil melakukan (praktik) dengan menerapkan konsep teori perubahan perilaku yakni *Social Cognitive Theory*. Hasil dari kegiatan yaitu minimal 80% dari total sasaran mengalami peningkatan pengetahuan, hasil capaian kegiatan edukasi ini adalah 91,66% sasaran mengalami peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya sayur bagi anak, penyusunan menu sesuai Isi Piringku, dan variasi penyajian sayur dalam beka. Edukasi gizi menggunakan strategi *Social Cognitive Theory* dan metode *learning by doing* dapat membantu peningkatan pengetahuan sasaran.

Kata kunci: Edukasi gizi; konsumsi sayur; mamasuka; *social cognitive theory*.

ABSTRACT

The proportion of non-consumption of vegetables and fruits in the 5-9 years age group is the highest compared to other age groups, reaching 18.5%. This is also the case in Bhakti Bangsa Kindergarten, Olehsari Village, Glagah Subdistrict. The Principal of Bhakti Bangsa Kindergarten said that most students do not like to eat vegetables because they are bored with vegetable dishes that are processed like that (sauteed and given gravy) and the presentation is not interesting because parents do not know how to process vegetables and present vegetables so that they are more attractive and liked by children. The purpose of this activity is to increase the mother's knowledge about the importance of vegetables for children, compile a menu according to the contents of my plate and how to vary the vegetable menu with vegetable creations in lunch. The learning method used is the type of learning by doing, namely learning while doing (practice) by applying the concept of behavior change theory, namely Social Cognitive Theory. The result of the activity is that at least 80% of the total target has increased knowledge, the achievement of this educational activity is 91.66% of the target has increased knowledge about the importance of vegetables for children, menu preparation according to the contents of my plate, and



variations in serving vegetables in beka. Nutrition education using Social Cognitive Theory strategies and learning by doing methods can help increase target knowledge.

Keywords: Nutrition education; vegetable consumption; mamasuka; social cognitive theory.

1. PENDAHULUAN

Kondisi kesehatan seseorang dapat digambarkan melalui status gizi yang dimiliki. Status gizi digunakan untuk menilai keseimbangan gizi dalam tubuh, apakah dapat menunjang kehidupan, mempertahankan fungsi tubuh normal ataupun menghasilkan energi untuk mempertahankan kondisi kesehatan seseorang. Status gizi dapat dipengaruhi oleh kualitas konsumsi gizi seseorang. Status gizi yang baik diperoleh apabila tubuh menerima zat gizi yang cukup atau sesuai dengan kebutuhan dan dapat digunakan secara efektif (Armin et al., 2024). Status gizi yang baik dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Apalagi, pada usia sekolah anak akan memerlukan zat gizi yang cukup dan seimbang untuk meningkatkan kecerdasan mereka. Namun, masalah yang sering terjadi adalah adanya perubahan pola makan yang disebabkan anak lebih cenderung mengonsumsi makanan tinggi energi dan rendah serat. Hal ini, memicu kondisi ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh sehingga meningkatkan kejadian malnutrisi pada anak.

Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menyebutkan bahwa 95,4% penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 5 tahun pada umumnya dinyatakan masih kurang mengonsumsi sayur dan buah (Kemenkes RI, 2018). Sedangkan, menurut Laporan Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 terdapat 96,7% penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 5 tahun dinyatakan kurang dari 5 porsi per hari konsumsi sayur dan buah dalam seminggu (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Kelompok usia 5-9 tahun merupakan kelompok usia yang memiliki presentase proporsi tidak konsumsi sayur dan buah tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya yakni di angka 18,5% (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Persentase kurang mengonsumsi sayur dan buah pada kelompok anak usia sekolah dinyatakan lebih tinggi yaitu sekitar 96% (Kemenkes RI, 2018).

Salah satu penyebab rendahnya konsumsi sayur pada anak karena kurangnya pengetahuan dan sikap mengabaikan pentingnya makan sayur (Israeli et al., 2020). Pengabaian terhadap pentingnya makan sayur dapat terjadi karena faktor eksternal dan internal anak. Faktor eksternal anak misalnya berasal dari orang tua atau lingkungan yang kurang mengenalkan dan menanamkan pentingnya makan sayur pada anak. Sedangkan, faktor internal anak, misalnya anak yang mengalami *food neophobia* dan pilih-pilih makan. *Food neophobia* adalah ketidakinginan anak untuk mengonsumsi makanan yang baru sedangkan pilih-pilih makanan adalah ketidakinginan mengonsumsi makanan tertentu walaupun pernah mencobanya (Herawati et al., 2021).

Sama halnya di TK Bhakti Bangsa, Desa Olehsari, Kecamatan Glagah, menurut Kepala Sekolah TK Bhakti Bangsa kebanyakan siswa tidak menyukai makan sayur karena bosan dengan masakan sayur yang diolah seperti itu-itu saja (ditumis dan diberi kuah). Ditambah, penyajiannya ketika di rumah hanya di tata di piring. Berdasarkan penelitian di Raudhatul Atfal Darul Azhar Tanah Bumbu Tahun 2023 bahwa ada pengaruh pemberian *food art* atau seni membuat makanan menjadi menyenangkan terhadap nafsu makan anak usia prasekolah (Safitri et al., 2023). Sedangkan, apabila menjadi bekal saat di sekolah, sayur dan jenis makanan lainnya hanya ditata dalam kotak bekal, ada juga yang hanya dibungkus plastik. Hal tersebut, membuat anak cenderung bosan dan kurang tertarik untuk mengonsumsi sayur. Pada penelitian anak usia dini, bahwa memberikan anak pemenuhan asupan gizi melalui bekal makanan sehat yang menarik berpengaruh terhadap keseimbangan gizi anak dan menjaganya untuk selalu memilah makanan sehat yang baik tanpa membeli makanan dari luar rumah (Insani, 2022)

Sehingga, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pentingnya sayur bagi anak, menyusun menu sesuai Isi Piringku dan cara memvariasikan menu sayur dengan kreasi sayur dalam bekal. Metode pembelajaran yang digunakan adalah jenis *Learning by Doing* yakni belajar sambil melakukan (praktik). Jenis metode ini didapatkan dari

latar belakang sasaran yang merupakan seorang ibu-ibu yang tidak terlalu suka dengan metode ceramah sehingga lebih cepat memahami apabila dipraktikkan secara langsung.

Selain itu, didukung penelitian di Posyandu anak desa Siremen menyatakan bahwa Keberhasilan program penyuluhan gizi ini dapat dikaitkan dengan metode penyuluhan yang interaktif dan praktis membuat ibu-ibu lebih mudah memahami dan mengaplikasikan pengetahuan yang diberikan (Permana et al., 2024). pada penelitian Siswa dan Siswi SDN Randuputih I dan II Kegiatan penyuluhan dengan target siswa tingkat sekolah dasar dengan metode fun learning dan learning by doing dapat menarik kesadaran masyarakat untuk lebih paham mengenai bahaya stunting dapat meningkatkan kesadaran tidak hanya kepada generasi muda, namun juga para orang tua untuk lebih memperhatikan asupan gizi (Hasanah et al., 2023).

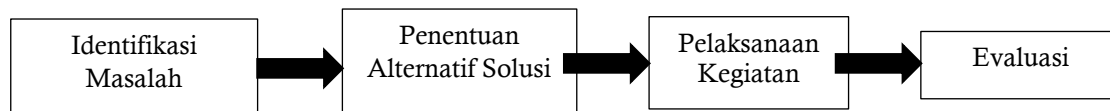
2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan oleh Kelompok 2 Pendidikan dan Penyuluhan Gizi, FIKKIA Universitas Airlangga yang dilaksanakan di TK Bhakti Bangsa, Desa Olehsari, Kecamatan Glagah, Kabupaten Banyuwangi tanggal 24 April 2024. Kegiatan ini diberi nama "Mamasuka: Masak-Masak Kreasi Sayur Untuk Bekal Anak" merupakan kegiatan demo masak kreasi sayur dalam bekal. Sasaran kegiatan ini adalah wali murid TK Bhakti Bangsa yakni ibu-ibu. "Mamasuka" terdiri dari kegiatan menonton Video Tiktok mengenai pentingnya membuat bekal untuk anak yang mana dalam video ini seorang artis yang menjadi *role model*. Pemilihan Video Tiktok sebagai media edukasi dikarenakan Tiktok menjadi platform video yang sering digunakan orang dan menjadi platform yang trending saat ini dikarenakan aplikasi yang menyenangkan sehingga Tiktok banyak diminati terutama di Indonesia (Nurul et al., 2022). Selain itu, Tiktok menyediakan konten dan fitur aplikasi yang lebih praktis dibandingkan aplikasi media informasi lainnya, sehingga aplikasi ini menarik bagi ibu rumah tangga yang memiliki keterbatasan waktu untuk mengakses informasi yang beragam sesuai dengan minat dan kebutuhan ibu rumah tangga melalui fitur pencarian aplikasi Tiktok di tengah waktu yang terbatas dan kesibukan ibu rumah tangga (Romaito et al., 2024; Ruslan Afendi et al., 2023)

Menonton video melalui platform *Tik Tok* bertujuan untuk memberikan motivasi kepada ibu untuk menyempatkan waktu membuat masakan atau bekal untuk anak sebelum berangkat sekolah. Bagian selanjutnya adalah kegiatan demo masak, yang dalam kegiatan ini ibu-ibu diajak untuk masak bersama sambil dibimbing dan diberikan materi berupa pentingnya sayur untuk anak, teknik memasak sayur, isi piringku dan cara menyajikan sayur yang menarik dalam bekal anak atau dengan kata lain metode ini dinamakan *learning by doing*. Responden kegiatan ini berjumlah 12 ibu-ibu (Wali Murid TK Bhakti Bangsa) yang ditunjuk secara acak oleh kepala sekolah untuk mengikuti kegiatan ini.

Kegiatan ini, menggunakan media visual dan audiovisual untuk membantu memudahkan peserta dalam menyerap informasi yang diberikan saat kegiatan berlangsung. Bentuk media audio visual berupa Video Tiktok yang diputar sebelum melakukan praktik memasak. Video berisi di tengah kesibukan artis (Ayu Ting Ting) dia masih sempat untuk membawakan bekal anaknya. Di dalam video tersebut, artis memperlihatkan bagaimana cara dia memasak dan menyiapkan bekal dalam bentuk-bentuk yang menarik. Tujuan diputarnya video tersebut adalah untuk meningkatkan motivasi ibu-ibu agar mau menyiapkan bekal untuk anak walaupun di tengah kesibukan mereka bekerja dan mengurus keperluan rumah tangga dalam artian artis dalam Video Tiktok tersebut dijadikan sebagai contoh (*Role Model*).

Sedangkan, media visual yang digunakan adalah poster Isi Piringku dari Kementerian Kesehatan RI dibagikan melalui WhatsApp Group dan pemberian media visual berupa "Tepar: Ketepake Mak-Mak Pintar" atau Tempat Bekal Ibu-Ibu Pintar yang berisi kalimat dalam Bahasa Using "Emak Joyo (Kreasikeno Janganan Riko Kanggo Anak Sehat lan Sing Pati Belonjo)" yang memiliki arti bahwa ibu yang sehat, pintar, dan jaya mampu mengkreasikan sayur untuk anak menjadi lebih sehat dan jarang jajan sembarangan. Harapannya, dengan media visual tersebut ibu-ibu mampu memahami porsi makan anak sesuai konsep isi piringku dan mau untuk mengkreasikan sayur dalam bekal anak. Berikut, tahapan pelaksanaan kegiatan yang dilakukan sebagai berikut



Gambar 1. Bagan Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

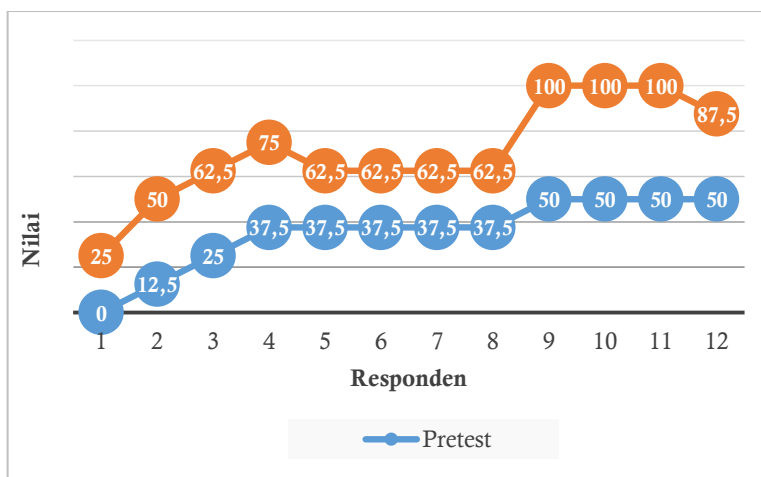
- a) Identifikasi masalah merupakan langkah awal sebelum melakukan kegiatan edukasi. Koordinasi dengan pihak TK Bhakti Bangsa dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan-permasalahan yang ada di TK Bhakti Bangsa melalui kegiatan *Metaplan* bersama perwakilan tenaga pendidik dan wali murid TK Bhakti Bangsa. Sehingga, dapat ditemukan masalah tidak suka makan sayur pada murid TK Bhakti Bangsa sekaligus mengenali apa saja yang menyebabkan permasalahan tersebut.
- b) Penentuan alternatif solusi dilakukan dengan metode *Focus Group Discussion* untuk menggali edukasi yang tepat dalam mengatasi masalah yang telah ditemukan berdasarkan penyebabnya. Pada tahap ini, juga ditemukan jenis media yang tepat dan disepakati oleh peserta yakni media visual dan audiovisual dengan metode pembelajaran *Learning by Doing*.
- c) Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan konsep *Learning by Doing* dan urutan kegiatan yang diawali dengan pemberian stimulus berupa Video Tiktok dan Poster Isi Piringku, serta pengisian pretest. Lalu dilanjutkan kegiatan masak bersama dan di akhir kegiatan dilakukan pengisian posttest dan pemberian media visual Tepar.
- d) Evaluasi kegiatan dilakukan dengan melihat perubahan nilai pada saat pretest dan posttest.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan pemberian materi Isi Piringku dan pemutaran Video Edukasi. Sumber stimulus strategi ini yakni menggunakan video edukasi dari platform Tiktok dari salah satu artis dalam negeri (Ayu Ting Ting) serta contoh langsung dari anggota kelompok (influence dan real people) untuk membuat menu makanan "Sushi Egg Roll dan Nasi Gembira" sebagai salah satu contoh kreasi sayur dan bekal sederhana yang bisa diterapkan untuk anak. Bahan dan alat yang digunakan sederhana dan murah juga semua ibu rumah tangga punya, jadi tidak ada alasan lagi untuk tidak mengupayakan anak agar mau makan sayur terutama dalam bekalnya. Selain itu, menu yang dibuat juga merupakan menu yang mudah dibuat dan tidak memakan waktu yang lama sehingga dapat dilakukan ibu-ibu yang sibuk bekerja

Hasil yang didapat dari kegiatan "Mamasuka" yakni dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu sebelum diberikan edukasi dan setelah diberikan edukasi. Sebelum dilakukan edukasi, pengetahuan sasaran berada pada kisaran nilai 50 ke bawah. Sebagian besar sasaran, rata-rata mendapat nilai 37,5 yakni sebanyak 5 orang, lalu 4 orang mendapat nilai 50. Namun, setelah dilakukan edukasi, nilai post test sasaran sebagian besar mengalami peningkatan yakni 11 orang mendapat nilai di atas 50 dan 1 orang masih mendapat nilai di bawah 50. Apabila dibandingkan dengan indikator target yakni minimal 80% dari total sasaran mengalami peningkatan pengetahuan, hasil capaian kegiatan edukasi ini adalah 91,66% sasaran mengalami peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya sayur bagi anak, penyusunan menu sesuai Isi Piringku, dan variasi penyajian sayur dalam bekal.

Hasil tersebut relevan dengan penelitian Maulani dan (Maulani, 2024) yang berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dalam pembuatan makanan untuk anak yakni rata-rata nilai pengetahuan ibu saat pretest yakni 42 sedangkan rata-rata nilai saat posttest meningkat menjadi 67. Begitupun, dalam penelitian Rahmawaty et al. (2022) mengenai pendidikan gizi seimbang pada ibu-ibu yang salah satu kegiatannya adalah membuat kudapan sehat untuk anak usia 3-5 tahun, hasilnya menunjukkan 17 (70,8%) peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah kegiatan pendidikan gizi. Keseluruhan peserta, rata-rata memiliki skor pre-test sebesar 8,4 meningkat menjadi 9,5 saat post-test (Rahmawaty et al., 2022).



Gambar 2. Perbandingan Nilai *Pre- Test* dan *Post Test* Kegiatan “ Mamasuka”

Kegiatan “Mamasuka” mengadopsi *Sosial Cognitif Theory* sebagai strategi edukasi dalam upaya perilaku perubahan ibu-ibu dari murid TK Bhakti Bangsa dengan memperhatikan bekal sehat sesuai Isi Piringku dan kreasi sayur agar anak tidak bosan. *Social Cognitif Theory* merupakan teori belajar sosial yang dicetuskan oleh Albert Bandura (1970-1980an). Teori ini mengungkapkan gagasan bahwa sebagian besar pembelajaran manusia terjadi dalam sebuah lingkungan sosial, dan dapat dilakukan dengan mengamati orang lain, manusia memperoleh pengetahuan, aturan-aturan, keterampilan-keterampilan, strategi strategi, keyakinan-keyakinan, dan sikap-sikap. Individu-individu juga melihat model model atau contoh-contoh untuk mempelajari kegunaan dan kesesuaian perilaku-perilaku akibat dari perilaku yang di modelkan, kemudian mereka bertindak sesuai dengan keyakinan tentang kemampuan mereka dan hasil yang diharapkan dari tindakan mereka (Schunk, 2012) dalam (Yanuardianto, 2019).



Gambar 3. Kegiatan Mamasuka

Selanjutnya, sasaran melakukan praktik pembuatan menu makanan yang dapat dijadikan sebagai kreasi bekal anak. Pada sesi ini, sasaran tidak hanya mendengar atau melihat informasi yang telah disampaikan, namun juga dapat mengalami dan mencoba secara langsung. Belajar sambil praktik atau bisa juga disebut *Learning by Doing* lebih menekankan pada peran aktif responden agar dapat mengalami sendiri informasi tentang materi pelajaran yang disampaikan dan bisa melihat dan praktik secara langsung selama proses pembelajaran berlangsung (Reni Herniati, dkk, 2017 dalam Robani et al., 2021)). Pembelajaran *Learning by Doing* memiliki fungsi memperkenalkan beberapa realita dalam pembelajaran, mengembangkan materi pembelajaran dari realita sekitar dan tidak hanya dari apa yang ada di buku, seta dapat mengundang praktisi ke dalam kelas untuk menambah wawasan (Maslakhah, 2019). Pembelajaran *Learning by Doing* memiliki prinsip-prinsip yang dapat dipertimbangkan dalam pembelajaran yakni melibatkan responden secara langsung dalam kegiatan belajar, karena pendekatan ini menekankan pada pengalaman langsung (Harisa et al., 2024). Selain itu, prinsip ini menyediakan pendekatan multi

sensori yakni pembelajaran, seperti mendengar, merasa, mencium, dan mencipta objek-objek yang dipelajari. Selanjutnya, memberikan kesempatan bagi responden untuk mengembangkan keterampilan menggunakan material dan melakukan eksperimen, sekaligus membina suasana sosial yang transaksional antara responden dan pemberi edukasi (Maslakhah, 2019).



Gambar 4. Sesi Pemberian Materi Isi Piringku dan Pemutaran Video Edukasi



Gambar 5. Media Edukasi Visual “Tepar Ketepake Mak-Mak Pintar (Tempat Bekal Ibu-Ibu Pintar)”

Penggunaan media audiovisual berupa video dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman dapat dikatakan cukup berhasil, sejalan dengan penelitian yang lain yang membandingkan rata-rata skor konsumsi buah antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media ceramah kombinasi video lebih tinggi dibandingkan media ceramah (Seki & Fayasari, 2019). Menurut (WHO, 2005) rata-rata skor pola konsumsi buah setelah intervensi mencapai batas minimal rekomendasi konsumsi buah perhari yang ditetapkan yakni lebih tinggi intervensi menggunakan video daripada ceramah. Selain itu, penelitian dari (Ladiba et al., 2021) menunjukkan bahwa pengetahuan siswa terkait asupan sayur dan buah telah mencapai indikator keberhasilan > 80% siswa mengalami peningkatan pengetahuan mengenai sayur dan buah setelah menonton video edukasi animasi yang telah diberikan.

Adanya peningkatan pengetahuan setelah edukasi menggunakan media video pembelajaran juga sejalan dengan penelitian Listiadesti yang mengadakan kegiatan serupa dan memukakan bahwa media video merupakan upaya efektif untuk memberikan penyuluhan yang mudah dipahami dan menarik (Listiadesti et al., 2020). Penggunaan media visual berupa “Tepar: Ketepake Mak-Mak Pintar” atau Tempat Bekal Ibu-Ibu Pintar yang diberikan diakhir kegiatan juga ditujukan agar ibu dapat menyiapkan bekal di rumah untuk anak dengan mengingat pesan yang ada di tempat bekal yang sudah diberikan yakni mengkreasikan sayur untuk anak dan meminimiliasi anak bosan dengan olahan sayur, serta agar tidak jajan sembarangan. Informasi kesehatan yang dimuat dengan media visual dalam pendidikan kesehatan sudah banyak dilakukan dan berhasil dalam meningkatkan pengetahuan (R. Safitri et al., 2023).

Tahapan yang dilalui dalam menggunakan *Social Cognitive Theory* adalah yang pertama *Attention*. *Attention* atau mulai munculnya perhatian dari sasaran adalah terlihat saat menonton video Tiktok dan memperhatikan cara pembuatan yang dilakukan oleh anggota kelompok serta artis dalam Video Tiktok. *Attention* merupakan proses perhatian yang sangat penting dalam

pembelajaran karena tingkah laku yang baru (kompetensi) tidak akan diperoleh tanpa adanya perhatian dari seseorang yang ingin belajar (Yanuardianto, 2019). Sasaran terlihat antusias dan muncul berbagai ide dan pendapat ketika melihat *Role Model* memperagakan atau bisa disebut sebagai kegiatan observasi dan mengamati misalnya, muncul ide yang berkaitan dengan menu makanan yang akan dibuat seperti memikirkan solusi apabila tidak ada salah satu bahan atau alat yang dicontohkan oleh *Role Model*.

Aktivitas tersebut masuk ke dalam tahap kedua yakni *Retention*. Proses retensi sangat penting agar pengkodean simbolik tingkah laku ke dalam visual atau kode verbal dan penyimpanan dalam memori dapat berjalan dengan baik (Yanuardianto, 2019). Tahap ketiga yakni *Reproduction* atau sasaran mulai meniru (mempraktikkan) apa yang dicontohkan sebelumnya oleh artis di video tiktok dan oleh anggota kelompok. Sasaran melakukan kegiatan praktik masak bersama sekaligus bertukar pendapat satu sama lain. Berdasarkan kegiatan yang sudah dilakukan tersebut, diharapkan dapat memunculkan motivasi sasaran untuk berubah dan menggunakan ilmu yang mereka dapatkan untuk melakukan pengulangan, penguatan perilaku atau praktik sendiri di rumah. *Rehearsal* (pengulangan) memegang peranan penting yang didasari dari motivasi sebagai penguat yang bisa berasal dari luar, dirinya sendiri dan *Vicarius Reinforcement* (penguatan karena imajinasi) (Yanuardianto, 2019). Kuat lemahnya motivasi yang dimiliki individu akan menentukan kualitas perilaku yang dilakukannya, baik dalam konteks belajar, bekerja maupun dalam kehidupan lainnya (Mudayat & Mualip, 2024).

Pemberian edukasi dengan metode belajar sambil praktik (melakukan) kepada ibu-ibu dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus peran ibu terutama dalam memberikan dukungan makan sayur untuk anak. Hal tersebut, juga dapat ditunjukkan melalui upaya ibu dalam mengenalkan beragam jenis sayur dan buah kepada anak, memberikan informasi terkait pentingnya dan manfaat sayur dan buah pada anak serta melakukan upaya misal membujuk anak ketika anak menolak untuk mengkonsumsi sayur dan buah (Maranata & Widyatuti, 2020). Penyuluhan dengan menggunakan *Social Cognitive Theory* ini memanfaatkan komponen-komponen kognitif seperti pengetahuan, sikap dan keyakinan ibu terhadap pentingnya gizi yang dapat mengarahkan pada adopsi perilaku gizi yang lebih baik (Permana et al., 2024). Pengetahuan ataupun kognitif adalah domain yang penting untuk membentuk perilaku seseorang dan telah dibuktikan dalam penelitian bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lebih lama (Safitri et al., 2023)

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi dengan strategi *Social Cognitive Theory* dapat membantu perubahan peningkatan pengetahuan sasaran. Metode pembelajaran yang digunakan adalah *learning by doing* atau belajar sambil melakukan dengan stimulus artis dalam Video Tiktok sebagai *role model*. Proses evaluasi dilakukan dengan *pre test* dan *post test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sasaran mengenai pentingnya sayur untuk anak, pembuatan menu sesuai isi piringku, dan mengkreasikan sayur dalam bekal anak yakni sekitar 91,66% dari total sasaran mengalami peningkatan pengetahuan. Kegiatan edukasi gizi ini mampu menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terutama ibu-ibu dalam memahami pentingnya mengkreasikan sayur untuk anak dan pemahaman terkait konsep Isi Piringku. Namun, ada beberapa hal yang perlu dikembangkan dan diperbaiki dalam melakukan edukasi gizi terutama dalam penerapan teori perubahan perilaku *Social Cognitive Theory* sebagai diperlukan analisis lebih dalam mengenai karakteristik sasaran dan analisis kondisi lingkungan sekitar agar edukasi selanjutnya lebih tepat sasaran dan lebih efektif serta sesuai dengan kebutuhan sasaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada TK Bhakti Bangsa Desa Olehsari, Kecamatan Glagah, Kabupaten Banyuwangi yang telah bersedia untuk berkolaborasi serta memberikan kesempatan bagi penulis untuk melakukan kegiatan edukasi pendidikan dan penyuluhan gizi.

REFERENSI

- Acuña, M. H., Ogilvie, K. W., Baker, D. N., Curtis, S. A., Fairfield, D. H., & Mish, W. H. (1995). The Global Geospace Science Program and its Investigations. *Space Science Reviews*, 71, 5-21.
- Armin, I. A., Gama, A. W., Fauziah, H., Tihardimanto, A., & Sabry, M. S. (2024). Hubungan Pola Konsumsi Serat dengan Status Gizi pada Anak Usia sekolah Dasar. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 20(1), 70–75.
- Fauziyah, N., Afendi, A. R., Saputra, M. R., & Kamaria, K. (2023). Pemanfaatan Aplikasi Tiktok dalam Mata Pelajaran PAI sebagai Media Pembelajaran Inovatif Era Digital. *Borneo Journal of Islamic Education*, 3(1), 19-29.
- Harisa, A., Hastuti, H., Majid, A., Malasari, S., Permana, A. F., Abdullah, M. M., Hardianty, N., Dzauqy, A., Sari, D. N., & Yodang, Y. (2024). Upaya Eradikasi Stunting Berbasis Social-Ecological Approach di Kelurahan Untia Kota Makassar. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(2), 233. <https://doi.org/10.36565/jak.v6i2.684>
- Hasanah, L., Vira Ratnaningsih, A., Nur Fauziah, S., Tri Jayanti, E., Pembangunan Nasional, U., & Timur, J. (2023). Sosialisasi Bahaya Stunting Sejak Dini Sebagai Strategi Utama dalam Menekan Angka Stunting di Desa Randuputih. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 65–69.
- Herawati, H. D., Anggraeni, A. S. N., Pebriani, N., Pratiwi, A. M., & Siswati, T. (2021). Edukasi Gizi Menggunakan Media Booklet dengan atau Tanpa Konseling Terhadap Pengetahuan Orangtua dan Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Prasekolah Di Wilayah Urban. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(1), 48. <https://doi.org/10.22146/ijcn.63338>
- 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.
- Islaeli, I., Novitasari, A., & Wulandari, S. (2020). Bermain Vegetable Eating Motivation (Vem) Terhadap Perilaku Makan Sayuran pada Anak Prasekolah. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 879–890. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.734>
- Kemendes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- Ladiba, A., Zulfaa, A., Djasmin, A., Mevya, A., Safitri, A., Akifah, A., & Purwanti, R. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Asupa Sayur Buah pada Siswa Sekolah Dasar dengan Status Gizi Lebih. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(2), 110. <https://doi.org/10.21111/dnj.v5i2.6250>
- Listiadesti, A. U., Noer, S. M., & Maifita, Y. (2020). Efektivitas Media Vidio terhadap Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun pada Anak Sekolah: A Literature Review. *Menara Medika*, 3(1).
- Maranata, R., & Widyatuti, W. (2020). Efektifitas Intervensi Bermain terhadap Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(2), 251-256.
- Maslakhah, S. (2019). Penerapan Metode Learning By Doing Sebagai Implementasi Filsafat Pragmatisme Dalam Mata Kuliah Linguistik Historis Komparatif. *Diksi*, 27(2), 159–167. <https://doi.org/10.21831/diksi.v27i2.23098>

- Maulani, N. (2024). MP-ASI Cooking Class: Enhancing Children's Nutrition and Preventing Stunting in Kandang Mas Village through Cadre and Mother Mentoring. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(2), 99-106.
- Mudayat, M., & M. Mualip, M. (2024). Penerapan Teori Kognitif Sosial Olahraga di Sekolah SMA VIP Alhuda Kebumen 2024. *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 18(1), 93. <https://doi.org/10.52434/jpu.v18i1.3845>
- Permana, A., Puspa, R., Juliana, V. D., & Nuriah, S. (2024). Upaya Perbaikan Status Gizi Balita Melalui Program Penyuluhan di Posyandu Anak di Desa Siremen Kecamatan Tanara Kabupaten Serang. *Indonesian Journal of Engagement, Community Services, Empowerment and Development*, 4(1), 16-28.
- Pomerleau, J., Joint, F. A. O., & World Health Organization. (2005). *Effectiveness of Interventions and Programmes Promoting Fruit and Vegetable Intake [Electronic Resource]*. World Health Organization.
- Rahmawaty, S., Permatasari, D. I., Beni, Setiono, & Setiawan, W. (2022). Pendidikan Gizi Seimbang bagi Ibu-Ibu yang Memiliki Anak Usia 3-5 Tahun di Desa Kopen Boyolali. *Jurnal Warta LPM*, 25, 29–34.
- Robani, M. E., Rachim, F. A., Febriani, A., & A, E. R. F. (2021). Metode Learning by doing dalam Mengoptimalkan Kualitas Belajar Siswa SMP. *Jurnal Ilmiah Edukasia*, 1(1), 24–30. <https://doi.org/10.26877/jie.v1i1.7961>
- Romaito, D., Made, W. N., & Oka, W. I. B. (2024). Penggunaan Aplikasi TikTok pada Kalangan Ibu Rumah Tangga di Kota Denpasar. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 5(5), 111-120.
- Safitri, N., Putra, F., & Udiyani, R. (2023). Pengaruh Pemberian Food ART terhadap Nafsu Makan Anak Usia Prasekolah di Raudatul Atfal Darul Azhar Tanah Bumbu Tahun 2023. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 5(1), 32–43. <https://doi.org/10.30737/jumakes.v5i1.5138>
- Safitri, R., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Sa'pang, M. (2023). Peningkatan Pengetahuan Ibu Terkait Asi Eksklusif Melalui Edukasi Menggunakan Media Visual di Puskesmas Pondok Jagung, Serpong. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Sekti, R. M., & Fayasari, A. (2019). Edukasi Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 1(2), 77–88. <https://doi.org/10.36590/jika.v1i2.15>
- Survei Kesehatan Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia. *Kota Kediri Dalam Angka*, 1–68.
- Yanuardianto, E. (2019). Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (Studi Kritis dalam Menjawab Problem Pembelajaran di MI). *Auladuna : Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(2), 94–111. <https://doi.org/10.36835/au.v1i2.235>