

Edukasi Gizi dan Demo Puding Kelor untuk Camilan Anak Pra-Sekolah di PAUD Nidzamyah

Ida Tri Wahyuni^{1*}, Siswi Wulandari², Weni Tri Purnani³, Khofidhotur Rofiah⁴, Betanuari Sabda Nirwana⁵

^{1,4,5} Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri, Kediri, Indonesia

^{2,3} Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri, Kediri, Indonesia

*e-mail korespondensi: idatriwahyuni@unik-kediri.ac.id

Abstract

This community service activity was conducted because preschool children often consume practical snacks that are attractive in taste and appearance but are not always nutritionally balanced. The activity aimed to improve caregivers' knowledge and skills in preparing healthier snacks by using moringa pudding as a local-food-based alternative. The programme was implemented in November 2025 at Nidzamyah early childhood education centre, Mojoroto, Kediri, involving 18 caregivers and 56 preschool children. The intervention consisted of a pretest, interactive nutrition education, a step-by-step cooking demonstration, guided practice, a simple child taste test, and a posttest. The results show that the caregivers' mean knowledge score increases from 58.3 to 84.7, and 94.4% of participants improve their scores. Most caregivers (88.9%) achieve competence on the psychomotor checklist, while 76.8% of children like the moringa pudding. This activity shows that combining nutrition education with hands-on demonstration supports the adoption of healthy snack practices in early childhood settings and encourages the use of local nutritious foods.

Keywords: healthy snacks; moringa pudding; nutrition education; preschool children; community service

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan karena camilan anak pra-sekolah masih banyak didominasi makanan praktis yang menarik dari sisi rasa dan tampilan, tetapi belum tentu memenuhi prinsip gizi seimbang. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pendamping dalam menyiapkan camilan yang lebih sehat melalui pemanfaatan puding kelor sebagai alternatif berbasis pangan lokal. Kegiatan dilakukan pada November 2025 di PAUD Nidzamyah Mojoroto, Kota Kediri, dengan melibatkan 18 pendamping dan 56 anak pra-sekolah. Intervensi meliputi pretest, edukasi gizi interaktif, demonstrasi pembuatan puding kelor, praktik terarah, icip rasa anak, dan posttest. Hasil menunjukkan rerata skor pengetahuan pendamping meningkat dari 58,3 menjadi 84,7 dan 94,4% peserta mengalami peningkatan skor. Sebagian besar pendamping (88,9%) mencapai kategori kompeten pada checklist psikomotor, sedangkan 76,8% anak menyukai puding kelor. Kegiatan ini menunjukkan bahwa kombinasi edukasi gizi dan demonstrasi praktik dapat memperkuat pembiasaan camilan sehat di lingkungan pendidikan anak usia dini sekaligus mendorong pemanfaatan pangan lokal bergizi.

Kata Kunci: anak pra-sekolah; camilan sehat; edukasi gizi; kelor; puding kelor

Accepted: 2026-04-22

Published: 2026-07-16

PENDAHULUAN

Anak pra-sekolah berada pada fase penting pembentukan kebiasaan makan, preferensi rasa, dan pola memilih makanan. Pada fase ini, kualitas camilan perlu diperhatikan karena berkontribusi terhadap asupan harian sekaligus dapat membentuk preferensi jangka panjang terhadap makanan sehat atau kurang sehat. Upaya perbaikan pola makan anak sejak usia dini perlu didukung oleh lingkungan keluarga dan satuan pendidikan yang konsisten memperkenalkan pilihan makanan yang lebih baik (WHO, 2020; WHO, 2023).

PAUD Nidzamyah Mojoroto menjadi mitra kegiatan karena memiliki lingkungan yang strategis untuk pembiasaan perilaku sehat. Sasaran kegiatan ini meliputi 18 pendamping yang terdiri dari guru dan orang tua/wali, serta 56 anak pra-sekolah sebagai penerima manfaat langsung. Berdasarkan identifikasi awal mitra, anak masih terbiasa dengan camilan praktis yang dominan manis atau gurih, sementara pendamping belum memiliki cukup variasi camilan sehat berbasis pangan lokal yang mudah dibuat, menarik, dan dapat diulang di rumah maupun di sekolah.

Kelor merupakan pangan lokal yang potensial karena kaya protein, mineral, vitamin, dan senyawa bioaktif yang bermanfaat bagi kesehatan. Berbagai kajian menunjukkan bahwa moringa dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas gizi produk pangan, termasuk produk selingan dan makanan anak (Boateng et al., 2019; Kashyap et al., 2022; Trigo et al., 2023). Namun, pemanfaatan kelor dalam konsumsi harian keluarga sering terkendala oleh ide olahan, karakteristik rasa, dan kekhawatiran penerimaan anak.

Penerimaan sensorik menjadi faktor penting dalam pengembangan camilan berbahan kelor. Produk dengan tekstur lembut, rasa ringan, dan tampilan menarik lebih mudah diterima anak dibandingkan olahan dengan rasa atau aroma yang terlalu kuat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa fortifikasi moringa pada produk camilan masih dapat diterima anak bila formulasi produk disesuaikan dengan preferensi konsumen sasaran (Adi et al., 2019; Zungu et al., 2019).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini dirancang dalam bentuk edukasi gizi yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik pembuatan puding kelor. Pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman dipilih karena lebih memungkinkan peserta memahami materi sekaligus mempraktikkan keterampilan secara langsung. Model seperti ini terbukti mendukung peningkatan pengetahuan dan pembiasaan perilaku sehat dalam kegiatan edukasi gizi berbasis sekolah dan keluarga (Rossyadah & Yuniar, 2025). Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan pendamping, meningkatkan keterampilan membuat camilan sehat berbasis kelor, dan menilai penerimaan awal anak terhadap puding kelor di lingkungan PAUD Nidzamyah.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan November-Desember 2025 di PAUD Nidzamyah, Kecamatan Mojojoto, Kota Kediri. Sasaran kegiatan terdiri atas 18 pendamping yang meliputi guru dan orang tua/wali, serta 56 anak pra-sekolah sebagai penerima manfaat langsung. Bahan yang digunakan dalam demonstrasi meliputi daun kelor atau ekstrak kelor, agar-agar, susu, gula, air, dan topping buah sederhana. Peralatan yang digunakan antara lain kompor, panci, alat pengaduk, gelas takar, dan cup saji.

Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukasi berbasis pengalaman yang meliputi lima tahap, yaitu koordinasi dengan mitra, pretest pengetahuan, edukasi gizi interaktif, demonstrasi dan praktik terarah pembuatan puding kelor, serta evaluasi akhir. Materi edukasi mencakup konsep camilan sehat untuk anak pra-sekolah, pemanfaatan kelor sebagai pangan lokal bergizi, prinsip kebersihan dan keamanan pangan sederhana, serta teknik penyajian camilan yang ramah anak. Pada sesi praktik, peserta mengikuti langkah pembuatan produk sesuai SOP yang telah disiapkan tim.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan rancangan pra-eksperimental one-group pretest-posttest pada kelompok pendamping. Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner 10 item dengan skoring benar = 1 dan salah = 0. Keterampilan dinilai menggunakan checklist psikomotor 10 item yang mencakup higiene dasar, ketepatan takaran, proses pemasakan, dan penyajian. Penerimaan anak dinilai melalui lembar hedonik sederhana dengan kategori suka, netral, dan tidak suka. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan rerata, rentang skor, frekuensi, dan persentase untuk menggambarkan ketercapaian kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dimulai dengan koordinasi bersama pihak PAUD untuk menyiapkan tempat, alur pelaksanaan, dan pembagian peran pendamping. Setelah pembukaan, peserta mengisi pretest, mengikuti edukasi gizi interaktif, menyaksikan demonstrasi pembuatan puding kelor, lalu melakukan praktik terarah dengan pendampingan tim. Setelah produk selesai, anak mengikuti sesi icip rasa secara menyenangkan dan ramah usia. Profil sasaran dan komponen utama kegiatan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Profil sasaran dan komponen kegiatan

Komponen	Uraian
Mitra kegiatan	PAUD Nidzamyah, Kecamatan Mojoroto, Kota Kediri
Pendamping	18 orang (guru dan orang tua/wali)
Anak pra-sekolah	56 anak
Waktu pelaksanaan	November 2025
Materi inti	Konsep camilan sehat, manfaat kelor, higiene pangan, demonstrasi, dan praktik pembuatan puding kelor
Instrumen evaluasi	Pretest-posttest pengetahuan, checklist psikomotor, dan lembar hedonik sederhana

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan antusiasme yang baik dari pendamping maupun anak. Pendekatan yang memadukan edukasi dan praktik membuat peserta lebih mudah mengaitkan informasi gizi dengan tindakan nyata. Model ini penting dalam kegiatan pengabdian karena perubahan perilaku tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan, tetapi juga oleh kesempatan untuk mencoba, meniru, dan mengulang keterampilan secara langsung.

**Gambar 1** Keikutsertaan Orang tua dan siswa dalam demo pembuatan puding**Tabel 2.** Perubahan pengetahuan dan keterampilan pendamping

Indikator	Sebelum	Sesudah/Hasil	Interpretasi
Rerata skor pengetahuan	58,3	84,7	Naik 26,4 poin
Rentang skor pengetahuan	40–75	70–95	Skor minimum meningkat
Peserta dengan skor meningkat	-	17/18 (94,4%)	Hampir seluruh peserta meningkat
Peserta kompeten pada checklist psikomotor	-	16/18 (88,9%)	Target keterampilan tercapai
Aspek higiene dasar	-	17/18 (94,4%)	Capaian sangat baik

Indikator	Sebelum	Sesudah/Hasil	Interpretasi
Aspek pemasakan dan pengadukan	-	15/18 (83,3%)	Baik, perlu penguatan kecil

Tabel 2 menunjukkan bahwa kegiatan memberikan dampak positif pada aspek kognitif dan psikomotor. Peningkatan skor pengetahuan dari 58,3 menjadi 84,7 menunjukkan bahwa materi edukasi relevan dan mudah dipahami oleh peserta. Hasil ini sejalan dengan pendekatan experiential learning yang menekankan pembelajaran melalui pengalaman langsung, sehingga informasi lebih mudah diingat dan diterapkan dalam praktik sehari-hari (Rossydh & Yuniar, 2025).



Gambar 2 Proses pembuatan Puding sesuai dengan tukaran dengan mengikuti sertakan siswa

Capaian keterampilan yang tinggi, terutama pada higiene dasar dan ketepatan takaran, menunjukkan bahwa demonstrasi langkah demi langkah efektif dalam membangun kepercayaan diri pendamping untuk mempraktikkan kembali resep di rumah atau di sekolah. Meski demikian, aspek pemasakan dan pengadukan masih memerlukan penguatan agar konsistensi tekstur produk lebih stabil saat direplikasi. Temuan ini menegaskan bahwa pendampingan teknis tetap diperlukan pada tahap awal implementasi.



Gambar 3 Edukasi manfaat dan proses pembuatan puding daun kelor dengan mengikuti sertakan siswa dan orangtua

Tabel 3. Penerimaan anak terhadap puding kelor

Kategori penerimaan	n	%
Suka	43	76,8
Netral	10	17,9
Tidak suka	3	5,4
Total	56	100

Sebagian besar anak menyukai puding kelor, sedangkan proporsi penolakan relatif kecil. Hasil ini menunjukkan bahwa inovasi produk berbahan kelor masih dapat diterima bila tekstur dibuat lembut, rasa manis dijaga moderat, dan penyajian dibuat menarik. Temuan tersebut sejalan dengan laporan penelitian bahwa fortifikasi moringa pada camilan anak dapat diterima secara sensorik apabila formulasi produk disesuaikan dengan preferensi sasaran (Adi et al., 2019; Zungu et al., 2019).

Dari sisi pengembangan program, kegiatan ini memiliki keunggulan karena menggunakan bahan lokal yang mudah diperoleh, biaya relatif terjangkau, dan prosedur pembuatan yang sederhana. Namun, kegiatan ini juga memiliki keterbatasan, yaitu evaluasi dilakukan dalam satu kali pertemuan dan belum menilai keberlanjutan perubahan perilaku jangka panjang di rumah. Oleh karena itu, tindak lanjut berupa program camilan sehat berkala dan monitoring sederhana bersama guru serta orang tua perlu dikembangkan agar dampak kegiatan lebih berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi dan demo puding kelor di PAUD Nidzamyah berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pendamping dalam menyiapkan camilan sehat berbasis pangan lokal. Rerata skor pengetahuan meningkat dari 58,3 menjadi 84,7, sebagian besar peserta mencapai kategori kompeten pada checklist psikomotor, dan mayoritas anak menunjukkan penerimaan yang baik terhadap puding kelor. Kegiatan ini unggul karena aplikatif, berbasis bahan lokal, dan mudah direplikasi, namun masih memerlukan tindak lanjut untuk memantau keberlanjutan praktik di rumah dan di sekolah. Pengembangan program camilan sehat berkala dapat menjadi langkah lanjutan untuk memperkuat pembiasaan makan sehat pada anak pra-sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada Universitas Kadiri atas dukungan pelaksanaan kegiatan, kepada PAUD Nidzamyah Mojoroto sebagai mitra, serta kepada seluruh guru, orang tua/wali, dan anak-anak yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, A. C., Rachmah, Q., & Arimbi, A. N. (2019). The acceptance and nutritional value of crispy noodles supplemented with *Moringa oleifera* as a functional snack for children in a food insecure area. *Preventive Nutrition and Food Science*, 24(4), 387–392. <https://doi.org/10.3746/pnf.2019.24.4.387>
- Boateng, L., Quarpong, W., Ohemeng, A., Asante, M., & Steiner-Asiedu, M. (2019). Effect of complementary foods fortified with *Moringa oleifera* leaf powder on hemoglobin concentration and growth of infants in the Eastern Region of Ghana. *Food Science & Nutrition*, 7(1), 302–311. <https://doi.org/10.1002/fsn3.890>
- Kashyap, P., Kumar, S., Riar, C. S., Jindal, N., Baniwal, P., Guiné, R. P. F., Correia, P. M. R., Mehra, R., & Kumar, H. (2022). Recent advances in drumstick (*Moringa oleifera*) leaves bioactive compounds: Composition, health benefits, bioaccessibility, and dietary applications. *Antioxidants*, 11(2), 402. <https://doi.org/10.3390/antiox11020402>

- Rossydh, N. I., & Yuniar, K. N. (2025). Efektivitas program Gemayur: Gemar makan sayur dalam meningkatkan kesadaran gizi siswa melalui pembelajaran eksperiensial. *JEMARI: Jurnal Edukasi Madrasah Ibtidaiyah*, 7(2), 124–152
- Trigo, C., Castelló, M. L., & Ortolá, M. D. (2023). Potentiality of Moringa oleifera as a nutritive ingredient in different food matrices. *Plant Foods for Human Nutrition*, 78(1), 25–37. <https://doi.org/10.1007/s11130-022-01023-9>
- Wulandari, S., Kusumawati, L. S., Rohmawati, H., Novitasari, K., & Anggraini, Y. P. (2021). Pelatihan Pembuatan Puding Sedot (Pudot) Jahe Sebagai Peningkat Imunitas Anak Disaat Pandemi Covid-19. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 667-670
- World Health Organization. (2020). Healthy diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- World Health Organization. (2023). WHO guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age. World Health Organization.
- Zungu, N., Van Onselen, A., Kolanisi, U., & Siwela, M. (2019). Assessing the nutritional composition and consumer acceptability of Moringa oleifera leaf powder (MOLP)-based snacks for improving food and nutrition security of children. *South African Journal of Botany*, 129, 283–290. <https://doi.org/10.1016/j.sajb.2019.07.048>