

Penguatan *Food Parenting* pada Orang Tua Melalui Pendekatan *Peer Education* dan Kreasi Menu Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA)

Eunike Milasari Listyaningrum¹, Ajeng Ayu Widiastuti^{1,4}, Kriswandani², Lanny Wijayaningsih¹,
Endang Indarini³, Trivena Dyah Wijayaningsih¹

Pendidikan Guru PAUD, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Satya Wacana¹

Pendidikan Matematika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Satya Wacana²

Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Satya Wacana³

Psikologi Pendidikan, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang⁴

*e-mail: eunikemila@uksw.edu¹, ajeng.widiastuti@uksw.edu^{1,4}, kriswandani.fkip@uksw.edu²,
elisabeth.wijayaningsih@uksw.edu¹, endang.indarini@uksw.edu³, trivenawijayanti@uksw.edu¹

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
16.05.2026	03.06.2026	19.06.2026	21.06.2026

Abstract: *Fulfilling Diverse, Nutritious, Balanced, and Safe (B2SA) nutrition plays a vital role in child development, particularly for children with special needs, such as Autism and ADHD, who require specific attention regarding elimination diets (gluten-free and casein-free). However, a discrepancy often exists between parents' theoretical knowledge and their daily food-serving practices. This community service activity aimed to enhance parents' and educators' understanding and skills in implementing balanced nutrition using local food resources. Collaborating between the researchers of FKIP UKSW and Kristha Pertiwi Homeschooling in Bawen, the activity employed a descriptive method with a needs-based approach. The program stages included needs analysis, an educational webinar, and a B2SA food creation competition. The results showed active participation from 70 webinar attendees and 12 competition participants. Questionnaire evaluations indicated significant program effectiveness, with over 80% of participants expressing high levels of understanding, relevance, and motivation ("Good" and "Very Good") to apply the material. Furthermore, the competition proved to be an effective medium for peer education among parents, students, and university students. It is concluded that this participatory educational approach successfully bridges the gap between theory and practice, fostering parental commitment to establishing healthier and sustainable eating habits for children.*

Keywords: *Child Nutrition, B2SA, Children with Special Needs, Food Parenting, Local Food Resources.*

Abstrak: Pemenuhan gizi yang Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) memegang peranan vital dalam tumbuh kembang anak, khususnya bagi anak berkebutuhan khusus (Autisme dan ADHD) yang memerlukan perhatian khusus terkait diet eliminasi (bebas gluten dan kasein). Namun, seringkali terjadi kesenjangan antara pengetahuan teoritis orang tua dengan praktik penyajian makanan sehari-hari. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan orang tua serta pendidik dalam mengimplementasikan gizi seimbang berbasis pangan lokal. Kegiatan dilaksanakan bekerjasama antara tim peneliti FKIP UKSW dengan Kristha Pertiwi Homeschooling, Bawen, menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan berbasis kebutuhan. Rangkaian kegiatan meliputi analisis kebutuhan, penyuluhan melalui webinar, dan lomba kreasi makanan B2SA. Hasil kegiatan menunjukkan partisipasi aktif dari 70 peserta webinar dan 12 peserta lomba. Evaluasi kuesioner menunjukkan efektivitas program yang signifikan, dimana lebih dari 80% peserta menyatakan memiliki pemahaman, relevansi, dan motivasi yang tinggi ("Baik" dan "Sangat Baik") untuk menerapkan materi yang diperoleh. Selain itu, kegiatan lomba terbukti menjadi sarana *peer education* yang efektif untuk berbagi praktik baik antar orang tua, siswa, dan mahasiswa. Disimpulkan bahwa pendekatan edukasi partisipatif ini mampu menjembatani teori dan praktik, serta membangun komitmen orang tua dalam mengubah kebiasaan makan anak menjadi lebih sehat dan berkelanjutan.

Kata kunci: Gizi Anak, B2SA, Anak Berkebutuhan Khusus, Food Parenting, Pangan Lokal.

1. PENDAHULUAN

Kualitas sumber daya manusia di masa depan sangat ditentukan oleh tumbuh kembang anak sejak usia dini. Masa kanak-kanak merupakan periode emas (*golden age*) di mana pemenuhan gizi yang optimal memegang peranan vital dalam perkembangan fisik, kognitif, dan sosio-emosional anak. Gizi yang tidak seimbang tidak hanya berdampak pada hambatan pertumbuhan fisik seperti stunting, tetapi juga mempengaruhi perkembangan otak dan kemampuan belajar anak (Burch, 2022;

Lantara dkk., 2024). Oleh karena itu, penerapan pola makan yang Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) menjadi fondasi utama dalam menciptakan generasi yang sehat dan cerdas.

Tantangan pemenuhan gizi ini menjadi semakin kompleks pada anak-anak dengan kebutuhan khusus (ABK), seperti anak dengan Autism Spectrum Disorder (ASD) dan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Berbagai studi menunjukkan adanya hubungan erat antara kesehatan saluran cerna dengan fungsi otak, atau yang dikenal dengan istilah gut-brain axis (Burch, 2022; Gonçalves dkk., 2024; Hasan dkk., 2025). Anak dengan spektrum autisme dan ADHD sering kali memiliki sensitivitas terhadap jenis makanan tertentu, seperti gluten, kasein, dan gula, yang dapat memicu atau memperburuk gejala hiperaktivitas dan gangguan perilaku (Alamri, 2020; Croall dkk., 2021; Piwowarczyk dkk., 2018). Kondisi ini menuntut orang tua untuk menerapkan diet khusus dan pola asuh makan (food parenting) yang lebih ketat dan terukur.

Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa pemahaman dan penerapan gizi seimbang bagi anak berkebutuhan khusus masih menghadapi berbagai kendala. Banyak orang tua mengalami kebingungan dalam menerjemahkan rekomendasi diet ke dalam menu harian yang praktis. Masalah umum yang sering dijumpai meliputi perilaku anak yang picky eater (pemilih makanan), keterbatasan variasi menu, hingga persepsi bahwa makanan sehat dan diet khusus memerlukan biaya mahal dan bahan impor yang sulit didapat (Chiong dkk., 2024; Fries & Van Der Horst, 2019; Widiastuti dkk., 2025). Kesenjangan antara pengetahuan teoritis dan praktik nyata ini sering kali menyebabkan stres pada orang tua dan ketidakseimbangan asupan gizi pada anak (Berge dkk., 2020).

Kristha Pertiwi Homeschooling yang berlokasi di Bawen, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah, merupakan salah satu komunitas pendidikan yang menaungi peserta didik dengan latar belakang beragam, termasuk anak-anak dengan Autisme dan ADHD. Berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa orang tua dan pendidik di lingkungan ini membutuhkan pendampingan intensif terkait penyediaan makanan yang sesuai dengan prinsip B2SA, namun tetap berbasis pada pangan lokal yang mudah dijangkau dan ekonomis.

Berdasarkan analisis situasi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan edukasi dan pengalaman praktis kepada orang tua dan pendidik. Melalui pendekatan partisipatif yang menggabungkan metode webinar dan kompetisi kreasi makanan, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai urgensi diet bagi ABK serta keterampilan mengolah pangan lokal menjadi menu B2SA yang menarik. Sinergi antara pemahaman teori dan praktik ini diharapkan dapat membentuk kemandirian orang tua dalam mendukung tumbuh kembang anak melalui sajian yang penuh cinta dari dapur rumah.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan menggunakan pendekatan berbasis kebutuhan dengan metode deskriptif untuk menggambarkan dan menganalisis data pengabdian yang dikumpulkan. Kegiatan ini dilakukan berkerjasama dengan Kristha Pertiwi Homeschooling, Bawen, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah, dengan sasaran utama Adalah orang tua yang memiliki anak dengan Autism dan ADHD. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengalaman dan rekomendasi guna meningkatkan pemahaman orang tua terkait pemberian makan berbasis Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) untuk anak.

Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahap, mulai dari perencanaan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan, untuk memastikan kegiatan ini dapat berjalan lancar dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Adapun tahapan yang dilakukan sebagai berikut:

1. Tahap Analisis Kebutuhan

Pada tahap ini, dilakukan observasi di lingkungan sekolah mitra yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran kondisi sekolah, kebiasaan makan anak-anak, bekal yang dibawa oleh orang tua, serta pendekatan yang telah dilakukan oleh para pendidik di sekolah. Selanjutnya, dilakukan *Focus Group Discussion (FGD)* bersama beberapa pendidik, psikolog dan para orang tua, untuk mendapat gambaran kebutuhan makan anak dan tantangan pola asuh makan (*food parenting*) orang tua.

2. Tahap Persiapan dan Perencanaan

Pada tahap ini, dilakukan diskusi bersama tim untuk merancang kegiatan yang dapat dilakukan bersama orang tua sesuai dengan kebutuhan yang telah didapatkan. Perencanaan kegiatan mencakup pemilihan tema dan metode kegiatan, pemilihan narasumber dan penyusunan materi yang akan membantu memberikan wawasan dan pengalaman sesuai dengan tema dan tujuan kegiatan, pembuatan modul dan panduan bagi para peserta, penentuan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan, serta moda yang dilakukan.

3. Tahap Pelaksanaan dan Observasi

Pada tahap ini, pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan dua model, yaitu webinar dan lomba. Webinar yang bertemakan “Cinta Tersaji, Bahagia di Hati (B2SA: Langkah Sederhana dari Dapur untuk Mendukung Tumbuh Kembang Anak)” dilaksanakan dengan tujuan agar orang tua dapat memahami dasar dan urgensi gizi anak, terutama untuk anak berkebutuhan khusus yang membutuhkan diet makanan, serta dapat mengimplementasikan B2SA dalam keluarga dan sekolah yang berbasis pangan lokal. Selanjutnya, kegiatan lomba yang bertajuk “Lomba Kreasi Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA)” bertujuan memberikan kesempatan bagi orang tua untuk berkreasi dan berbagi pengalaman pemberian makan B2SA melalui ajang lomba.

4. Tahap Evaluasi

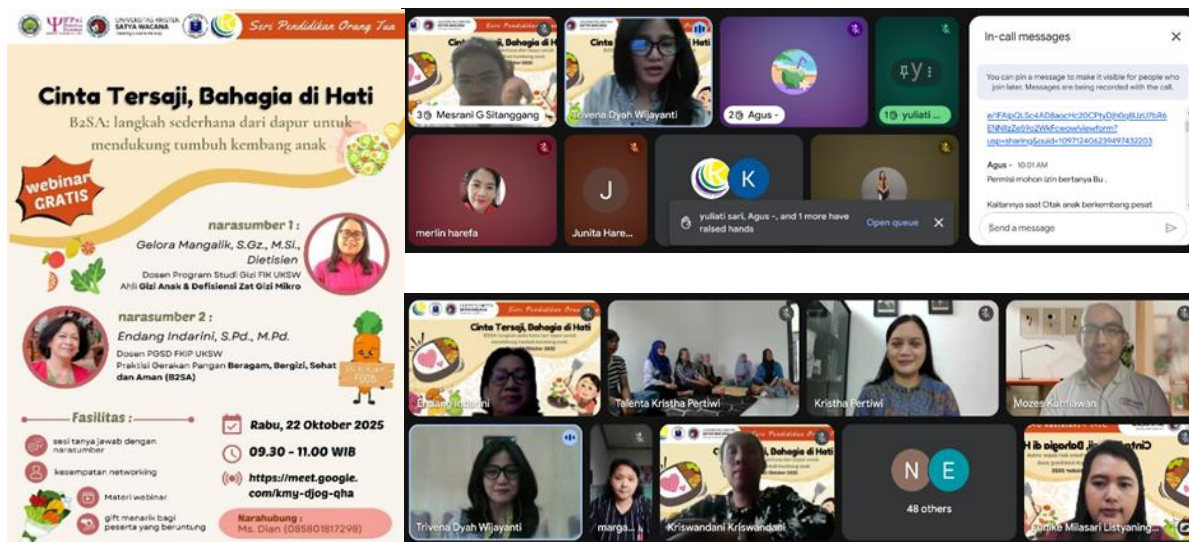
Pada tahap ini, dilakukan untuk mengetahui sejauh mana orang tua dapat memahami materi yang telah diberikan. Evaluasi kegiatan webinar dilakukan melalui proses tanya jawab dan pengisian kuesioner, sedangkan evaluasi untuk kegiatan lomba, para peserta diminta untuk mempresentasikan secara singkat makanan yang disajikan. Hasil evaluasi yang terkumpul dijadikan dasar untuk perbaikan dan pengembangan program selanjutnya. Data yang diperoleh dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif untuk memberikan gambaran holistik tentang efektivitas program kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan atas kerjasama Kristha Pertiwi Homeschooling, Bawen, Kabupaten Jawa Tengah. Kegiatan webinar melibatkan 70 peserta yang terdiri dari elemen orang tua dan pendidik dari Kristha Pertiwi Homeschooling, guru dari TK sekitar Bawen, serta para mahasiswa program studi PGPAUD dan PGSD Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UKSW. Selanjutnya, kegiatan lomba diikuti oleh 12 orang peserta.

1. Kegiatan Webinar “Cinta Tersaji, Bahagia di Hati (B2SA: Langkah Sederhana dari Dapur untuk Mendukung Tumbuh Kembang Anak)”

Kegiatan ini diselenggarakan pada hari Rabu, 22 Oktober 2025 pada pukul 09.30 – 11.00 WIB secara daring. Materi kegiatan webinar ini disampaikan oleh ibu Gelora Mangalik, S.Gz., M.Si. yang merupakan ahli dietisien dan dosen program studi Gizi FIK UKSW yang berfokus untuk memberikan pemahaman tentang dasar dan urgensi gizi anak, terutama bagi anak berkebutuhan khusus. Selanjutnya materi tentang bagaimana mengimplementasikan makanan yang beragam, bergizi, seimbang dan aman dalam keseharian di keluarga dan pemberian bekal untuk anak, disampaikan oleh ibu Endang Indarini, S.Pd., M.Pd. yang merupakan praktisi gerakan pangan B2SA, sekaligus pemenang lomba B2SA Tingkat nasional.



Gambar 1 Flyer kegiatan dan dokumentasi kegiatan

Meskipun materi tentang B2SA bukanlah sesuatu yang baru, namun para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Hal ini dikarenakan adanya gap antara teori tentang gizi anak dengan praktik di lapangan. Sebagian besar orang tua memahami bahwa pemberian makan pada anak harus memenuhi kriteria B2SA, namun pada praktiknya, orang tua merasa bingung dengan makanan yang harus disajikan pada anak dan keluarga, terutama untuk anak berkebutuhan khusus yang harus diet makanan tertentu seperti makanan yang mengandung gluten, kasein, gula, dan segala turunannya. Awalnya, orang tua hanya memahami bahwa makanan yang bergizi dan seimbang adalah makanan yang mahal dan sulit didapatkan. Akan tetapi melalui kegiatan ini, orang tua semakin memahami bahwa sumber makanan yang dimaksud sangat mudah diperoleh di sekitar. Hal ini terbukti dari ragam pertanyaan dari para peserta yang disampaikan secara langsung, kolom chat google meet, atau WhatsApp Chat kepada panitia. Beberapa pertanyaan yang disampaikan peserta sebagai berikut:

"Saya ijin bertanya untuk narasumber pertama, apakah boleh makan mie dan nasi pada waktu yang sama? Karena Mie dan Nasi itu sama-sama karbohidrat, namun saya biasanya tidak doyan makan mie sama nasi, kadang-kadang orang tua sering menyediakan mie dan selalu nasi. Untuk itu, apakah masih bergizi saat makan itu?"(Filia, 11.39 AM)

"Selamat siang ibu Apakah ada diet yang Anda rekomendasikan untuk pengobatan atau pengelolaan gejala dan autisme, seperti bebas gluten, bebas susu, atau bebas kasein?"(Njawani, 11.46 AM)

"Ini bertanya Bu, untuk kebutuhan Gizi anak 1-2 tahun, untuk kebutuhan minyak itu sebaiknya kita menggunakan minyak apa? Kalau kita pakai mentega atau margarin untuk lemak/minyak bagaimana? Agr kita memberikan lemak yang tidak jenuh untuk anak". (Yuliati, 11.55 AM)

Interaksi tanya jawab antara para peserta dan pemateri terlaksana secara kondusif, meskipun pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan lebih cenderung kasuistik. Meskipun demikian, pertanyaan-pertanyaan tersebut dapat mewakili kegelisahan pola asuh makan para peserta lainnya. Meskipun demikian, masih ada pertanyaan-pertanyaan dari peserta tidak dapat terjawab secara langsung dalam forum webinar karena keterbatasan waktu. Akan tetapi panitia tetap menampung setiap pertanyaan, dan menjawabnya melalui WhatsApp, sehingga setiap pertanyaan peserta dapat terakomodir dengan baik.

Setelah kegiatan webinar ini selesai, dilakukan analisis ketercapaian kegiatan melalui kuesioner yang telah dibagikan kepada peserta. Berikut adalah tabel ketercapaian kegiatan :

Pertanyaan	Tingkat pemahaman				
	Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik
Bagaimana pemahaman Anda tentang konsep B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman)?			8,3%	33,3%	58,3%
Bagaimana pemahaman Anda tentang hubungan antara defisiensi zat gizi mikro dan tumbuh kembang anak?		8,3%	8,3%	33,3%	50%
Apakah materi yang disampaikan relevan dengan peran Anda sebagai orang tua/pendidik?			16,7%	33,3%	50%
Apakah Anda merasa mendapatkan pengetahuan baru yang dapat langsung diterapkan?			8,3%	33,3%	58,3%
Apakah materi ini membantu Anda dalam menyusun pola makan anak yang lebih sehat?		8,3%	8,3%	8,3%	75%
Apakah Anda termotivasi untuk menerapkan prinsip B2SA di rumah/sekolah?			16,7%	25%	58,3%

Tabel 1 ketercapaian kegiatan

Tabel di atas menyajikan hasil evaluasi pemahaman peserta terhadap materi melalui enam pertanyaan kunci. Peserta diminta menilai tingkat pemahaman mereka pada skala lima kategori: *Sangat Kurang*, *Kurang*, *Cukup*, *Baik*, dan *Sangat Baik*. Berikut penjelasannya:

1. Pemahaman umum tentang konsep B2SA

- Mayoritas peserta (58,3%) merasa sangat baik memahami konsep B2SA.
- Sebagian besar sisanya (33,3%) menilai pemahamannya baik, sementara hanya 8,3% yang merasa pemahamannya cukup.
- Tidak ada peserta yang memilih kategori “kurang” atau “sangat kurang” untuk pertanyaan ini.

2. Pemahaman hubungan defisiensi zat gizi mikro dan tumbuh kembang anak

- Setengah peserta (50%) merasa sangat baik memahami hubungan ini.
- Sisanya tersebar sama rata di kategori “baik” (33,3%), “cukup” (16,7%), dan “kurang” (8,3%).
- Tidak ada yang memilih “sangat kurang”.

3. Relevansi materi dengan peran sebagai orang tua/pendidik

- Mayoritas (58,3%) merasa materi sangat relevan dengan peran mereka.
- Sebanyak 33,3% menilai relevansinya baik, dan 16,7% merasa cukup relevan.
- Tidak ada yang memilih “kurang” atau “sangat kurang”.

4. Perolehan pengetahuan baru yang dapat langsung diterapkan

- Hampir 60% peserta (58,3%) merasa mendapatkan pengetahuan baru yang langsung bisa diterapkan.
- 33,3% menilai pengetahuan baru yang diperoleh baik, dan 8,3% merasa cukup.
- Tidak ada yang memilih “kurang” atau “sangat kurang”.

5. Bantuan materi dalam menyusun pola makan anak yang lebih sehat

- Sebagian besar (75%) peserta merasa materi sangat membantu dalam menyusun pola makan anak.
- Sisanya terbagi merata di kategori “baik”, “cukup”, dan “kurang” (masing-masing 8,3%).
- Tidak ada yang memilih “sangat kurang”.

6. Motivasi untuk menerapkan prinsip b2sa di rumah/sekolah

- Mayoritas (58,3%) merasa termotivasi secara sangat baik untuk menerapkan prinsip B2SA.
- 25% merasa baik termotivasi, dan 16,7% merasa cukup termotivasi.
- Tidak ada yang memilih “kurang” atau “sangat kurang”.

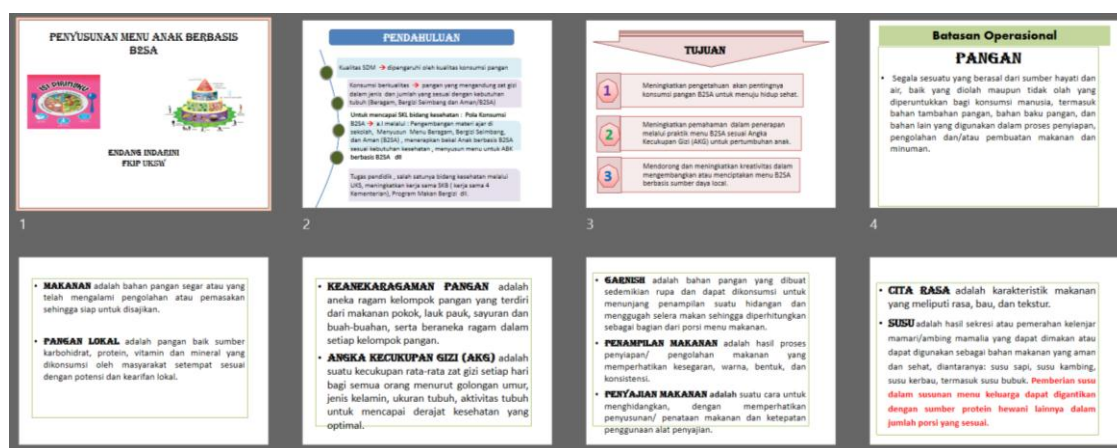
Secara keseluruhan, sebagian besar peserta (lebih dari 80% untuk setiap pertanyaan) memberikan penilaian positif dan sangat positif terhadap pemahaman, relevansi, manfaat, dan motivasi yang diperoleh dari materi B2SA. Tidak ada satu pun pertanyaan yang mendapat respons negatif (“sangat kurang”) dari peserta, menunjukkan bahwa penyampaian materi dalam webinar berjalan efektif dapat diterima dengan baik (Day dkk., 2015; Mand dkk., 2024). Dengan tingkat

pemahaman dan motivasi yang tinggi, dapat disimpulkan bahwa peserta siap untuk mengimplementasikan prinsip B2SA dalam kehidupan sehari-hari, baik di rumah maupun di lingkungan pendidikan. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner yang diisi oleh 12 responden dari total 70 peserta webinar. Kedua belas responden tersebut merupakan peserta yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan secara aktif, sehingga dinilai dapat memberikan penilaian yang lebih komprehensif terhadap efektivitas program.

Selain itu, ada satu pertanyaan yang diberikan yaitu “Sebutkan satu hal yang akan Anda ubah dalam kebiasaan makan anak setelah mengikuti webinar ini?”. Pertanyaan ini memantik komitmen orang tua dalam pemberian pola makan yang bergizi dan seimbang (Perera, 2020; Singer-Freeman & Verbeke, 2024). Adapun setelah mengikuti webinar ini, para peserta menyampaikan berbagai komitmen untuk mengubah kebiasaan makan anak-anak mereka demi mewujudkan pola makan yang lebih sehat dan sesuai prinsip B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman). Banyak yang menyatakan niat untuk meningkatkan konsumsi buah dalam menu harian anak, sebagai upaya memperkaya asupan vitamin dan serat. Ada pula yang ingin membantu cucunya belajar mengunyah makanan dengan baik, karena selama ini anak cenderung menelan makanan terlalu cepat atau menolak tekstur tertentu.

Beberapa orang tua mengungkapkan tantangan utama, dimana anak yang menolak makan sayuran. Mereka berkomitmen tidak hanya memaksa anak makan, tetapi juga mempelajari cara mengolah sayuran dengan lebih menarik dan lezat, agar lebih diterima oleh anak. Selain itu, banyak yang menyadari pentingnya mengganti fokus dari sekadar memberikan bekal yang mengenyangkan menjadi bekal yang bernutrisi seimbang. Selain itu, perubahan lain yang disebutkan adalah pengurangan konsumsi makanan cepat saji, yang selama ini sering menjadi solusi praktis namun kurang sehat. Para peserta juga menunjukkan kepedulian terhadap konsumsi gula berlebihan pada anak, dan berjanji akan lebih membatasi pemberian makanan atau minuman manis.

Selanjutnya, beberapa orang tua merasa termotivasi untuk mencoba variasi menu baru, terutama karena anak mereka masih sangat pilih-pilih makanan. Mereka melihat kesempatan ini sebagai langkah awal untuk memperluas penerimaan rasa dan tekstur makanan pada anak. Di sisi lain, ada juga yang menyatakan bahwa webinar ini membuka kesadaran untuk lebih memperhatikan komposisi “Isi Piringku”, baik untuk anak maupun dirinya sendiri, demi menciptakan lingkungan makan yang sehat secara menyeluruh. Terakhir, beberapa peserta menekankan pentingnya menyesuaikan porsi makan anak sesuai usia, serta menerapkan prinsip B2SA secara konsisten baik di rumah maupun di sekolah, agar kebiasaan makan sehat benar-benar menjadi bagian dari keseharian anak. Sebagai panduan praktis yang dapat digunakan secara mandiri, modul yang dibagikan kepada peserta turut dilengkapi dengan ragam resep menu B2SA berbasis pangan lokal—mencakup makanan pokok, lauk, sayuran, hingga snack bebas gluten dan kasein—sehingga orang tua tidak hanya memahami konsep diet eliminasi secara teoritis, tetapi juga memiliki referensi konkret yang langsung dapat dicoba di dapur.





Gambar 2 Panduan singkat penyusunan menu B2SA

Secara keseluruhan, respons ini mencerminkan kesadaran yang meningkat dan komitmen nyata dari para orang tua untuk tidak hanya memenuhi kebutuhan gizi anak, tetapi juga membangun fondasi kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan (Gvamichava dkk., 2023; Mazzocchi dkk., 2022).

2. Kegiatan Lomba “Lomba Kreasi Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA)”

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 24 Oktober 2025 di area parkir Kristha Pertiwi Homeschooling, Bawen. Kegiatan ini berlangsung pada pukul 09.00 – 12.00 WIB. Adapun jumlah peserta 12 orang dengan latar belakang yang cukup beragam, karena ada beberapa peserta yang merupakan orang tua dari peserta didik disana, ada alumni siswa Kristha Pertiwi Homeschooling yang mengabdikan diri di bidang kuliner, ada siswi-siswi Kristha Pertiwi Homeschooling dengan bidang minat boga, dan mahasiswa PGPAUD FKIP UKSW yang memiliki ketertarikan pengolahan gizi untuk anak. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi bagi para pendidik dan orang tua tentang pemenuhan gizi untuk anak melalui pangan lokal yang mudah didapatkan di sekitar.



Gambar 3 Flyer kegiatan lomba kreasi dan dokumentasi kegiatan



Gambar 4 Hasil karya menu sehat anak hebat

Melalui kegiatan ini, para peserta berhasil menarik minat para orang tua lainnya untuk hadir, “*nimbrung*”, dan bertanya jawab seputar menu yang disajikan. Hal ini membuat terjadinya interaksi positif diantara para peserta dan pengunjung, sehingga para peserta bukan hanya sekedar berlomba, namun berbagi pengalaman dan memberikan edukasi terkait pemenuhan makanan bergizi bagi anak yang mudah didapatkan dan sesuai dengan kebutuhan anak.

Berdasarkan hasil evaluasi yang didapatkan melalui wawancara dan observasi langsung, didapatkan bahwa kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai ajang berbagi menu bergizi, tetapi juga menjadi wadah *peer education* yang nyata. Para peserta dan para pengunjung dengan latar belakang beragam—orang tua, alumni, siswi dengan minat boga, serta mahasiswa PGPAUD—saling bertukar pengetahuan dan pengalaman secara setara.

Para peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga aktif bertanya, memberi masukan, dan berbagi praktik baik yang mereka lakukan di rumah atau sekolah (Fykaris & Tympa, 2025; Topping, 2022). Selain itu, orang tua belajar dari alumni yang sudah terjun di dunia kuliner, siswi belajar dari mahasiswa PGPAUD tentang gizi anak, sementara mahasiswa mendapatkan perspektif langsung dari orang tua tentang tantangan sehari-hari.

Di sisi lain, tidak ada hierarki yang kaku, karena setiap orang diposisikan sebagai sumber pengetahuan (Fisher & Fisher, 2018). Hal ini membuat suasana lebih cair, sehingga peserta merasa nyaman untuk berbagi tanpa takut salah. Selain itu, ketika orang tua lain yang awalnya hanya “*nimbrung*” dan hanya melihat proses pembuatan makanan, akhirnya mereka ikut terlibat, mereka juga menjadi bagian dari proses *peer education*. Diskusi berkembang secara alamiah, memperluas jangkauan edukasi di luar peserta inti. Di sisi lain, menu yang disajikan menjadi media pembelajaran langsung. Peserta dapat melihat, mencicipi, dan mendiskusikan bagaimana pangan lokal bisa diolah menjadi makanan bergizi untuk anak.

Oleh karena itu, pendekatan *peer education* melalui kegiatan lomba ini dapat meningkatkan rasa kepemilikan terhadap pengetahuan, karena peserta merasa belajar dari sesama yang menghadapi tantangan serupa (Gross dkk., 2022; Liang dkk., 2023). Selanjutnya, memperkuat komunitas belajar di Kristha Pertiwi Homeschooling, dengan membangun jejaring antara orang tua, siswa, alumni, dan mahasiswa. Serta, menumbuhkan kepercayaan diri peserta untuk menerapkan dan menyebarkan praktik pemenuhan gizi anak di lingkungannya masing-masing. Dengan demikian, kegiatan ini bukan sekadar edukasi satu arah, melainkan proses pemberdayaan bersama yang menegaskan bahwa *peer education* adalah strategi efektif untuk membangun kesadaran gizi anak melalui pangan lokal.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui webinar dan Lomba Kreasi B2SA yang diselenggarakan atas Kerjasama antara Tim Peneliti FKIP UKSW dengan Kristha Pertiwi Homeschooling, Bawen, Kabupaten Jawa Tengah, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman, motivasi, serta komitmen peserta terhadap pemenuhan gizi anak dengan prinsip Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman. Hasil evaluasi menunjukkan lebih dari 80% peserta memperoleh pengetahuan baru yang relevan dan langsung dapat diterapkan, sementara interaksi dalam lomba memperkuat proses *peer education* melalui pertukaran pengalaman lintas latar belakang (orang tua, alumni, siswi, dan mahasiswa), sehingga kegiatan ini tidak hanya menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik, tetapi juga memperkuat komunitas belajar, menumbuhkan rasa kepemilikan terhadap pengetahuan, serta membangun fondasi kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan berbasis pangan lokal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Kristen Satya Wacana atas pendanaan yang diberikan, dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya atas kerjasama yang terjalin antara tim peneliti FKIP UKSW dengan Kristha Pertiwi Homeschooling, Bawen, yang telah memungkinkan terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan baik. Sinergi antara akademisi, pendidik, orang tua, dan komunitas sekolah tidak hanya memperkaya proses penelitian dan pengabdian, tetapi juga memberikan dampak nyata dalam meningkatkan pemahaman serta praktik pemenuhan gizi anak berbasis pangan lokal, sehingga kolaborasi ini menjadi wujud nyata komitmen bersama dalam mendukung tumbuh kembang anak melalui pendidikan dan pemberdayaan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamri, E. S. (2020). Efficacy of gluten- and casein-free diets on autism spectrum disorders in children. *Saudi Medical Journal*, 41(10), 1041–1046. <https://doi.org/10.15537/smj.2020.10.25308>
- Berge, J. M., Fertig, A. R., Trofholz, A., Neumark-Sztainer, D., Rogers, E., & Loth, K. (2020). Associations between parental stress, parent feeding practices, and child eating behaviors within the context of food insecurity. *Preventive Medicine Reports*, 19, 101146. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101146>

- Burch, E. (2022). The Effects of Early Childhood Malnutrition on Neurodevelopment. In M. Salama (Ed.), *Nutrigenomics and the Brain* (pp. 145–154). Springer Nature Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-16-9205-5_11
- Chiong, T. X. B., Tan, M. L. N., Lim, T. S. H., Quak, S. H., & Aw, M. M. (2024). Selective Feeding—An Under-Recognised Contributor to Picky Eating. *Nutrients*, 16(21), 3608. <https://doi.org/10.3390/nu16213608>
- Croall, I. D., Hoggard, N., & Hadjivassiliou, M. (2021). Gluten and Autism Spectrum Disorder. *Nutrients*, 13(2), 572. <https://doi.org/10.3390/nu13020572>
- Day, S. B., Motz, B. A., & Goldstone, R. L. (2015). The Cognitive Costs of Context: The Effects of Concreteness and Immersiveness in Instructional Examples. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01876>
- Fisher, R., & Fisher, P. (2018). Peer education and empowerment: Perspectives from young women working as peer educators with Home-Start. *Studies in the Education of Adults*, 50(1), 74–91. <https://doi.org/10.1080/02660830.2018.1520575>
- Fries, L. R., & Van Der Horst, K. (2019). Parental Feeding Practices and Associations with Children's Food Acceptance and Picky Eating. In C. J. Henry, T. A. Nicklas, & S. Nicklaus (Eds.), *Nestlé Nutrition Institute Workshop Series* (Vol. 91, pp. 31–39). S. Karger AG. <https://doi.org/10.1159/000493676>
- Fykaris, I., & Tympa, E. (2025). "Learning from Each Other": A Peer Education as an Alternative Teaching Option. *Child & Youth Services*, 46(1), 25–45. <https://doi.org/10.1080/0145935X.2024.2350707>
- Gonçalves, C. L., Doifode, T., Rezende, V. L., Costa, M. A., Rhoads, J. M., & Soutullo, C. A. (2024). The many faces of microbiota-gut-brain axis in autism spectrum disorder. *Life Sciences*, 337, 122357. <https://doi.org/10.1016/j.lfs.2023.122357>
- Gross, I., Malschutzky, M., Held, T., Behrendt, J., Rothgen, D., Grein, M., & Reith, D. (2022). Self-reliant peer teaching as an additional dimension of university-level education for high potentials. *2022 IEEE Global Engineering Education Conference (EDUCON)*, 333–338. <https://doi.org/10.1109/EDUCON52537.2022.9766461>
- Gvamichava, R., Baramidze, L., & Tewfik, I. (2023). Parental Nutritional Awareness for Enhancement of Child Nutrition and Healthy Lifestyle: A Literature Review. *GEORGIAN BIOMEDICAL NEWS*. <https://doi.org/10.52340/GBMN.2023.01.01.49>
- Hasan, A., Scuderi, S. A., Capra, A. P., Giosa, D., Bonomo, A., Ardizzzone, A., & Esposito, E. (2025). An Updated and Comprehensive Review Exploring the Gut–Brain Axis in Neurodegenerative Disorders and Neurotraumas: Implications for Therapeutic Strategies. *Brain Sciences*, 15(6), 654. <https://doi.org/10.3390/brainsci15060654>
- Lantara, A. M. H. D., Sangkal, A., Latief, S., Darma, S., & Bakhtiar, I. K. A. (2024). Stunting and Cognitive Development of Children Aged 2-5 Years. *Jurnal Biologi Tropis*, 24(1), 753–758. <https://doi.org/10.29303/jbt.v24i1.6624>
- Liang, M., Wang, S., Liang, M., & Zhang, J. (2023). The Role of Skills Competitions in Improving Professional Knowledge Learning in Vocational Education. *Scientific and Social Research*, 5(5), 16–21. <https://doi.org/10.26689/ssr.v5i5.4886>
- Mand, S. K., Cico, S. J., Haas, M. R. C., Schnabel, N. E., & Schnapp, B. H. (2024). Let's get active: The use of technology-enhanced audience interaction to promote active learning. *AEM Education and Training*, 8(S1). <https://doi.org/10.1002/aet2.10950>
- Mazzocchi, A., De Cosmi, V., Milani, G. P., & Agostoni, C. (2022). Health and Sustainable Nutritional Choices from Childhood: Dietary Pattern and Social Models. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 78(Suppl. 2), 21–27. <https://doi.org/10.1159/000524860>
- Perera, K. (2020). The interview as an opportunity for participant reflexivity. *Qualitative Research*, 20(2), 143–159. <https://doi.org/10.1177/1468794119830539>

- Piwowarczyk, A., Horvath, A., Łukasik, J., Pisula, E., & Szajewska, H. (2018). Gluten- and casein-free diet and autism spectrum disorders in children: A systematic review. *European Journal of Nutrition*, 57(2), 433–440. <https://doi.org/10.1007/s00394-017-1483-2>
- Singer-Freeman, K. E., & Verbeke, K. (2024). Reflective Questions Effectively Measure Impact, Stimulate Content Integration, and Support Future Planning. *Intersection: A Journal at the Intersection of Assessment and Learning*, 5(1). <https://doi.org/10.61669/001c.92537>
- Topping, K. J. (2022). Peer Education and Peer Counselling for Health and Well-Being: A Review of Reviews. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6064. <https://doi.org/10.3390/ijerph19106064>
- Widiastuti, A. A., Eva, N., Wijayaningsih, L., Kriswandani, K., Pohan, R. A., Amalia, R., & Setianingrum, M. E. (2025). Letter to Editor regarding “The association between perinatal depressive symptoms and child neurodevelopment.” *American Journal of Obstetrics & Gynecology MFM*, 7(5), 101641. <https://doi.org/10.1016/j.ajogmf.2025.101641>