

Gerakan “Memahat Caldera” Untuk Anak Usia Dini

Dian Safitri¹, Lora Rahma Saputri², Najwa Shila Yazid³, Salma Zuhrotunnasikhoh⁴, Tuti Alawiah^{5*}

^{1,2,3,4,5} Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia

*Email: lorarahma18@upi.edu

ABSTRACT

The "Sculpting Caldera" movement is a community service activity that aims to raise awareness of the importance of health and nutrition in early childhood through the promotion of vegetable consumption. This movement involves educators, parents, and children in planting, caring for, picking, processing, and consuming vegetables. Children are given knowledge through stories, games and practical activities about planting and caring for plants and the nutritional benefits of vegetables. This movement also has an impact on the optimal utilization of the environment, materials, and organic waste. The results show an increase in awareness and changes in people's behavior in consuming healthy food. This activity is expected to continue and have a broader positive impact on the health and nutrition of early childhood and form a mindset that vegetables are a necessity that must be fulfilled.

Keywords: caldera; community service; early childhood

ABSTRAK

Gerakan "Memahat Caldera" merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan gizi pada anak usia dini melalui promosi konsumsi sayur-sayuran. Gerakan ini melibatkan pendidik, orang tua, dan anak-anak dalam kegiatan menanam, merawat, memetik, mengolah, dan mengonsumsi sayuran. Anak-anak diberikan pengetahuan melalui cerita, permainan, dan aktivitas praktis tentang menanam dan merawat tanaman serta manfaat gizi sayur-sayuran. Gerakan ini juga berdampak pada pemanfaatan lingkungan, bahan-bahan, dan sampah organik secara optimal. Hasilnya menunjukkan peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku masyarakat dalam mengonsumsi makanan sehat. Kegiatan ini diharapkan berlanjut dan memberikan dampak positif yang lebih luas pada kesehatan dan gizi anak-anak usia dini serta membentuk pola pikir bahwa sayur-sayuran adalah kebutuhan yang harus dipenuhi.

Kata Kunci: caldera; pengabdian masyarakat; anak usia dini

PENDAHULUAN

Secara umum, istilah pertumbuhan *growth* dan perkembangan *development* mempunyai pengertian yang sama yaitu mengalami perubahan namun, secara khusus yaitu sesuai dengan kaidah keilmuan dalam psikologi, bahwa istilah pertumbuhan berbeda dengan perkembangan. Istilah "pertumbuhan" merujuk pada perubahan yang terkait dengan jumlah atau ukuran, sedangkan istilah "perkembangan" mengacu pada perubahan yang lebih berkaitan dengan kualitas atau kemajuan. Dengan kata lain, pertumbuhan lebih fokus pada aspek fisik yang dapat diukur dengan pasti, seperti perubahan dari kecil menjadi besar atau dari pendek menjadi tinggi (Hidayati, 2017). Pertumbuhan dan perkembangan akan mengalami suatu peningkatan yang pesat yaitu pada usia dini, dari usia 0 hingga 5 tahun yang sering disebut juga sebagai fase *Golden Age*, yaitu salah satu masa yang sangat penting agar memperhatikan tumbuh kembang anak secara cermat dan menyeluruh untuk sedini mungkin dapat terdeteksi apabila terjadi kelainan. Di samping itu, langkah penanganan yang tepat selama masa golden age anak usia dini penting untuk mengurangi kelainan dalam pertumbuhan dan perkembangan mereka, sehingga kelainan yang bersifat permanen dapat dihindari (Amani & Dionita, 2021).

Faktor penghambat pada kesehatan anak yaitu stunting yang berkaitan dengan peningkatan risiko morbiditas dan mortalitas, penurunan kapasitas fisik, gangguan perkembangan dan fungsi kondisi motorik dan mental anak. Meskipun Pemerintah telah melakukan upaya melalui Pusat Kesehatan Terpadu (Posyandu), namun implementasinya masih belum optimal karena belum melibatkan semua aspek masyarakat (Martha dkk, 2020). Faktor kesehatan dan gizi memiliki peran yang penting dalam tumbuh kembang anak.

Gizi yang baik dan seimbang sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan fisik yang optimal, perkembangan otak yang baik, dan membangun kekebalan tubuh. Nutrisi yang mencukupi, seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral, diperlukan untuk membentuk jaringan tubuh, memperkuat tulang, dan mendukung fungsi organ tubuh. Kesehatan umum, seperti pola tidur yang baik, kebersihan, dan lingkungan yang sehat, juga berkontribusi pada tumbuh kembang anak. Pola makan yang sehat dan gaya hidup yang aktif membantu mencegah masalah kesehatan dan mendukung pertumbuhan yang optimal. Dalam rangka memastikan anak tumbuh dengan baik, penting bagi orang tua untuk memberikan nutrisi yang mencukupi dan menciptakan lingkungan yang sehat bagi anak (Rahmi, 2019).

Untuk meningkatkan status kesehatan dan gizi anak, ada beberapa upaya yang dapat dilakukan, diantaranya dengan memberikan pola makan yang sehat dan seimbang dengan memasukkan berbagai macam sayur mayur dalam menu harian, karena sayur mayur kaya akan serat, vitamin, dan mineral yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Kedua, memberikan contoh yang baik dengan menjadi peran model dalam mengonsumsi makanan sehat, termasuk sayur mayur, sehingga anak termotivasi untuk mengikutinya. Ketiga, melibatkan anak dalam proses memilih dan menyiapkan makanan sehat, seperti berkebun atau memasak bersama, sehingga mereka memiliki hubungan positif dengan sayur mayur. Keempat, mengedukasi anak tentang manfaat gizi sayur mayur melalui cerita, permainan, atau aktivitas yang menyenangkan. Kelima, menciptakan lingkungan yang mendukung dengan memastikan ketersediaan sayur mayur segar dan variasi dalam rumah. Dengan cara ini, anak akan memiliki akses yang mudah dan memperoleh suplai nutrisi yang optimal dari makanan sehat, terutama sayur mayur (Natalia & Anggraeni, 2022).

Kandungan nutrisi pada sayur mayur secara umum yaitu vitamin (Vitamin A, vitamin C, vitamin K), Mineral (Zat besi, kalsium, magnesium, potassium), dan serat. Adapun manfaat untuk kesehatan anak adalah untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, dimana nutrisi pada sayur mayur dapat membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik serta perkembangan otak yang sehat pada anak. Manfaat ke-dua untuk meningkatkan kekebalan tubuh, karena vitamin dan mineral pada sayur mayur membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak, menjaga mereka dari penyakit dan infeksi. Selanjutnya bermanfaat untuk meningkatkan pencernaan, karena serat pada sayur mayur membantu meningkatkan pencernaan anak dan mencegah sembelit (Putri & Maemunah, 2016).

Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak-anak dan orang dewasa disebabkan kurangnya konsumsi buah dan sayur sejak dini. Dengan itu, usaha yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu dengan mengadakan kegiatan gerakan pentingnya konsumsi buah dan sayur bagi anak usia dini, dengan melibatkan pendidik pengasuh, orang tua dan anak dalam kegiatan menanam, merawat, memetik, mengolah dan mengonsumsi sayuran. Kegiatan ini, sangat bermanfaat salah satunya dapat mengurangi energi berlebihan pada anak dan orang tua, mengubah suasana hati, menjaga sistem kekebalan tubuh, dan menambah rasa tanggungjawab pada anak. Dengan kegiatan ini juga dapat dilakukan pemanfaatan lingkungan, bahan-bahan dan sampah organik dengan maksimal, serta dapat mengedukasi orang tua, pengelola, pendidik, dan anak dengan pembiasaan konsumsi sayuran dan buah sehingga dapat membentuk pola pikir bahwa sayuran dan buah merupakan suatu kebutuhan (Sari, A. M. 2019).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan menyelenggarakan gerakan "memahat caldera" untuk anak usia dini melalui kegiatan mengenalkan cara menanam vertikal garden serta mengenalkan sayuran yang mempunyai banyak manfaat bagi tubuh dan merupakan suatu kebutuhan yang harus terpenuhi. Selain itu, kegiatan yang dilakukan selanjutnya dengan memberi anak pengetahuan mengenai cara merawat tanaman yang baik. Sebagai bentuk rasa kepedulian terhadap kesehatan tubuh dengan menumbuhkan minat anak pada sayuran sehingga anak mau mengonsumsi sayuran dan terciptanya kesadaran bahwa konsumsi sayuran merupakan suatu kebutuhan yang tentunya harus terpenuhi.

METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 20 Mei hingga 03 Juni di RA Al-Barokah yang berlokasi di Kp. Ciasem, Desa. Cicadas, Kec. Babakancikao, Kab. Purwakarta, Jawa Barat. Waktu pelaksanaan kegiatan dilaksanakan lima pertemuan pada pukul 08.00 s.d 10.00 WIB. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan gizi pada anak usia dini melalui promosi konsumsi sayur-sayuran. Metode penelitian yang dilaksanakan terkait Penyadaran/Peningkatan pemahaman terhadap suatu masalah.

Kegiatan dilakukan dengan beberapa tahap pelaksanaan seperti, pada kegiatan *pertama*, dilakukan pembelajaran yang meliputi mewarnai dan menulis tentang sayuran, membaca Iqro, istirahat makan bersama, dan menonton video tentang manfaat sayuran. *Kedua*, dilakukan kegiatan pembelajaran pembuatan media tanam vertical garden yang mengharuskan anak untuk berkolaborasi membuat media tanam dengan botol bekas dan tali, sehingga anak dapat menunjukkan kreativitas dan keterampilan motorik halusnya. *Ketiga*, dilakukan kegiatan pembelajaran menanam sayuran selada, anak-anak belajar tentang tata cara menanam dan merawat tanaman, mereka menabur benih dan menyiram tanaman dengan hati-hati. *Keempat*, dilakukan kegiatan pengulangan materi, memberikan pengetahuan tentang perawatan tanaman, melaksanakan sholat dhuha, sesi tanya jawab, dan berdoa bersama sebelum pulang. *Kelima*, dilakukan kegiatan senam pagi, pembuatan burger kreatif dengan sayuran, evaluasi kegiatan, dan doa sebelum pulang, anak-anak berpartisipasi dengan antusias dalam semua kegiatan tersebut yang melibatkan 15 peserta didik di RA Al-Barokah beserta pendidik sekolah tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada kriteria aktivitas fisik di dalam penerapan teori Piaget, menyatakan bahwa anak harus ikut terlibat aktif dalam mengikuti pembelajaran dengan pengetahuan melalui objek-objek yang nyata, serta anak dapat mengeksplor secara langsung. Pada kegiatan ini guru berperan sebagai fasilitator dan penuntun agar setiap anak mampu mencapai pengetahuan yang diharapkan. Selain itu juga guru juga berperan sebagai perancang kegiatan yang membuat anak dapat mengembangkan pengetahuannya (Ginting, 2018; 165).

Adapun teori yang dikemukakan oleh (Nurrita, 2018), mengemukakan bahwa pemakaian media pada saat pembelajaran dapat menumbuhkan minat dan rasa semangat anak untuk belajar. Hal baru tersebut diberikan pada materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru sehingga dapat dipahami dengan mudah oleh anak. Selain itu dengan adanya media pembelajaran yang mampu mengalihkan perhatian anak, agar anak tidak cepat bosan atau mampu mengendalikan konsentrasinya dalam suatu kegiatan dengan waktu yang cukup lama dibandingkan dengan tidak menggunakan media pembelajaran (Zaini & Dewi, 2017).

Tahap kegiatan pertama berupa pengenalan sayuran, dengan melaksanakan kegiatan pembelajaran yang seru dan interaktif di kelas. Kegiatan diawali dengan sesi mewarnai dan menulis tentang sayuran. Setiap siswa diberikan selembar gambar sayuran yang harus diwarnai dengan menggunakan pensil warna dan crayon. Selain itu, setiap siswa juga diminta untuk menulis beberapa kata atau kalimat tentang sayuran yang mereka pilih. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memperkenalkan berbagai jenis sayuran kepada siswa, meningkatkan kreativitas mereka dalam mewarnai, serta melatih kemampuan menulis mereka.



Gambar 1. Kegiatan Mewarnai



Gambar 2. Kegiatan Membaca Iqro

Setelah kegiatan mewarnai dan menulis selesai, kami melanjutkan dengan sesi membaca Iqro. Kami membaca beberapa halaman dari buku Iqro dan siswa-siswa diberikan kesempatan untuk

membaca secara bergantian. Tujuan dari sesi membaca ini adalah untuk meningkatkan kemampuan membaca siswa, khususnya dalam membaca huruf hijaiyah.

Setelah itu, kami melaksanakan istirahat makan bersama. Setiap siswa membawa bekal makanan dan kami berkumpul di ruang kelas untuk makan bersama. Hal ini bertujuan untuk menciptakan suasana kebersamaan dan menjalin hubungan yang baik antara siswa-siswa. Setelah istirahat makan bersama, kami melanjutkan dengan sesi menonton video mengenai manfaat sayuran melalui media audio visual. Kami menonton beberapa video pendek yang menggambarkan manfaat kesehatan yang dapat diperoleh dari mengonsumsi sayuran secara teratur. Video tersebut juga memberikan informasi tentang berbagai jenis sayuran dan nutrisi yang terkandung di dalamnya. Kami berdiskusi mengenai video tersebut setelah menonton untuk memastikan pemahaman siswa tentang manfaat sayuran.



Gambar 3. Istirahat



Gambar 4. Menonton Video

Secara keseluruhan, kegiatan pembelajaran pengenalan pada hari pertama sangat bermanfaat dan menyenangkan. Siswa-siswa kami telah belajar tentang sayuran melalui kegiatan mewarnai, menulis, membaca Iqro, dan menonton video. Mereka juga telah mengembangkan kreativitas, kemampuan membaca, dan pengetahuan tentang manfaat kesehatan sayuran. Semua siswa terlibat aktif dalam kegiatan tersebut dan menunjukkan minat yang tinggi.

Tahap kegiatan pertemuan kedua yaitu, membuat dan berkreasi pada pot. Kami melaksanakan kegiatan pembelajaran yang berfokus pada pembuatan media tanam vertical garden yang bertujuan untuk mengajarkan anak-anak tentang konsep pertanian vertikal dan melatih kreativitas serta keterampilan motorik halus mereka. Langkah pertama yang kami lakukan adalah membagi anak-anak menjadi 3 kelompok. Setiap kelompok terdiri dari beberapa anak untuk memastikan kerja sama dan partisipasi yang optimal. Masing-masing kelompok bertanggung jawab untuk membuat media tanam vertical garden mereka sendiri.

Setelah pembagian kelompok, kami memberikan kebebasan kepada anak-anak untuk menunjukkan kreativitas mereka dalam menghias botol yang akan digunakan sebagai media tanam. Botol bekas yang telah disediakan diwarnai dengan menggunakan warna primer, yaitu merah, kuning, dan biru. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk melibatkan anak-anak dalam proses kreatif dan memberikan pengalaman bermain yang menyenangkan sambil belajar. Setelah anak-anak selesai menghias botol, kami memberikan istirahat sejenak untuk mereka. Hal ini penting untuk memberikan waktu istirahat yang cukup agar anak-anak tetap segar dan energik dalam melanjutkan kegiatan selanjutnya.



Gambar 5. Pembagian Kelompok



Gambar 6. Berkreasi Botol

Setelah istirahat, kami melanjutkan ke langkah berikutnya, yaitu memasukkan tali ke dalam lubang yang ada di botol bekas. Anak-anak diberikan tali yang telah disediakan dan mereka harus melalui lubang tersebut dengan hati-hati. Langkah ini bertujuan untuk melatih keterampilan motorik halus pada anak usia dini, seperti koordinasi mata dan tangan.

Setelah selesai memasukkan tali, kelompok-kelompok tersebut membawa botol-botol mereka ke area yang telah ditentukan sebagai vertical garden. Botol-botol tersebut diletakkan secara vertikal dan diikat dengan kuat agar tetap stabil. Anak-anak sangat antusias melihat hasil karya mereka sendiri dan mereka juga mempelajari konsep pertanian vertikal dan pentingnya menjaga lingkungan hijau.

Secara keseluruhan, kegiatan pembelajaran pada pertemuan kedua berjalan dengan baik. Anak-anak terlibat aktif dalam pembuatan media tanam vertical garden dan menunjukkan kreativitas serta keterampilan motorik halus mereka. Mereka juga belajar tentang pentingnya pertanian vertikal dan kelestarian lingkungan. Kegiatan ini memberikan pengalaman bermain yang bermanfaat sambil meningkatkan pemahaman anak-anak tentang alam dan pertanian.



Gambar 7. Memasukkan Tali Pada Botol



Gambar 8. Penjelasan Cara Menanam

Tahap kegiatan pertemuan ketiga yaitu, tata cara menanam sayuran selada. Kegiatan ini bertujuan untuk mengajarkan anak-anak tentang proses menanam sayuran dengan benar serta melibatkan mereka dalam kegiatan praktik langsung. Kegiatan dimulai dengan memberikan contoh kepada anak-anak tentang cara menanam sayuran selada secara benar. Kami membagi anak-anak menjadi beberapa kelompok kecil agar mereka dapat bekerja secara kolaboratif. Setiap kelompok diberikan peralatan dan bahan yang diperlukan.



Gambar 9. Pembagian Alat dan Bahan Menanam

Langkah pertama yang dilakukan adalah memasukkan tanah yang telah diberi pupuk ke dalam pot atau wadah tanam. Kami menjelaskan pentingnya tanah yang subur dan memberikan penjelasan singkat tentang pupuk organik yang digunakan untuk memberi nutrisi pada tanaman. Setelah itu, anak-anak diberikan benih sayuran selada dan mengajarkan mereka cara menabur benih dengan merata di atas lapisan tanah. Anak-anak dengan penuh semangat menabur benih sayuran selada di pot masing-masing. Kami juga menjelaskan kepada mereka tentang pentingnya memberikan ruang yang cukup antara benih agar tanaman dapat tumbuh dengan baik.



Gambar 10. Memasukkan Tanah



Gambar 11. Memasukkan Benih

Setelah menabur benih, langkah terakhir adalah menyiram tanaman secara berkelompok. Kami memberikan setiap kelompok botol semprotan dengan air untuk menyiram tanaman mereka. Anak-anak secara bergantian menyiram tanaman dengan hati-hati, memastikan tanah terhidrasi dengan baik. Kami juga mengingatkan mereka untuk tidak menyiram terlalu banyak air agar tidak menggenangi tanaman.

Setelah proses menanam selesai, kami memindahkan vertical garden yang telah dibuat anak-anak ke tembok yang terkena sinar matahari. Hal ini penting karena sayuran selada membutuhkan paparan sinar matahari yang cukup untuk tumbuh dengan baik. Kami menjelaskan kepada anak-anak tentang pentingnya penempatan yang tepat agar tanaman dapat tumbuh sehat dan menghasilkan sayuran yang baik.

Secara keseluruhan, kegiatan pembelajaran pada pertemuan ketiga berjalan dengan lancar dan sukses. Anak-anak terlibat aktif dalam proses menanam sayuran selada dan belajar tentang tata cara yang benar. Mereka juga belajar tentang pentingnya pupuk, penaburan benih, penyiraman, dan penempatan yang tepat dalam menanam sayuran. Kegiatan ini memberikan pengalaman langsung yang berharga dalam berkebun serta meningkatkan pemahaman anak-anak tentang pertanian dan lingkungan.



Gambar 12. Penataan *Vertical Garden*

Tahap kegiatan pertemuan keempat yaitu, melakukan *cross check* pada tanaman. Kami melaksanakan kegiatan pembelajaran yang meliputi pengulangan materi serta memberikan pengetahuan kepada anak-anak mengenai cara merawat tanaman yang baik. Kegiatan dimulai dengan pengulangan materi yang telah dipelajari selama tiga hari kebelakang. Kami memulai dengan mengingatkan anak-anak tentang konsep-konsep penting yang telah diajarkan, seperti menanam sayuran, perawatan tanaman, dan pentingnya sinar matahari dalam pertumbuhan tanaman. Tujuan dari pengulangan ini adalah untuk memastikan pemahaman dan konsolidasi pengetahuan yang telah diperoleh oleh anak-anak selama periode pembelajaran sebelumnya.



Gambar 13. *Cross Check*

Setelah pengulangan materi, kami melanjutkan dengan memberikan pengetahuan baru kepada anak-anak mengenai cara merawat tanaman yang baik. Kami menjelaskan pentingnya menyiram tanaman secara teratur dengan jumlah air yang cukup, namun tidak berlebihan. Kami juga membahas tentang pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sekitar tanaman, memangkas daun yang sudah kering, dan memberikan pupuk yang sesuai untuk mendukung pertumbuhan tanaman.



Gambar 14. Menyiram Tanaman

Setelah pemaparan materi, kami mengajak anak-anak untuk masuk ke dalam kelas dan melaksanakan sholat Dhuha yang dipimpin oleh kita. Sholat Dhuha dilaksanakan sebagai bentuk kegiatan ibadah dan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah. Setelah melaksanakan sholat Dhuha, kami melanjutkan dengan sesi tanya jawab. Kami menanyakan kepada anak-anak mengenai pembelajaran selama tiga hari kebelakang untuk menguji pemahaman mereka. Anak-anak dengan antusias menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan. Kami memberikan pujian dan umpan balik positif untuk setiap jawaban yang benar.

Setelah sesi tanya jawab, kami memberikan istirahat kepada anak-anak. Selama istirahat, mereka makan bekal bersama. Hal ini memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk beristirahat dan berinteraksi dengan teman-teman sekelas. Setelah istirahat, anak-anak masuk ke dalam kelas dan kami memulai dengan sesi berdoa bersama untuk bersiap pulang. Doa tersebut mencakup ungkapan rasa syukur atas pembelajaran yang telah diberikan serta permohonan keselamatan dalam perjalanan pulang.

Secara keseluruhan, kegiatan pembelajaran pada hari Jum'at, 2 Juni 2023, berjalan dengan baik. Anak-anak mengikuti pengulangan materi, memperoleh pengetahuan baru tentang perawatan tanaman, melaksanakan sholat Dhuha, berpartisipasi dalam sesi tanya jawab, dan berdoa bersama. Kegiatan ini membantu meningkatkan pemahaman, keterampilan spiritual, dan pengetahuan anak-anak dalam konteks pertanian dan

Tahap kegiatan pertemuan kelima yaitu, membuat olahan makanan dari hasil menanam sayur salada. Kami melaksanakan berbagai kegiatan pembelajaran yang melibatkan senam pagi di lapangan, pembuatan burger kreatif dengan sayuran, evaluasi kegiatan, dan doa sebelum pulang. Kegiatan dimulai dengan senam pagi di lapangan bersama-sama dan pemberian instruksi untuk mengikuti gerakan-gerakan senam yang diberikan. Senam pagi bertujuan untuk meningkatkan energi dan mempersiapkan tubuh agar siap belajar. Anak-anak dengan semangat mengikuti senam pagi dan menikmati kegiatan ini.

Setelah senam pagi, kegiatan dilanjutkan di dalam kelas dengan pembuatan burger menggunakan sayuran yang telah disediakan. Kami memberikan kebebasan kepada anak-anak untuk berkreasi dalam mengatur dan menyusun burger mereka sendiri. Mereka dapat memilih sayuran dan bahan tambahan sesuai dengan selera masing-masing. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mendorong anak-anak untuk mengonsumsi sayuran dan mengeksplorasi rasa serta tekstur berbagai jenis sayuran.

Anak-anak dengan antusias membuat burger kreatif mereka sendiri. Mereka menggunakan sayuran yang telah disediakan, seperti selada dan tomat. Beberapa anak juga menambahkan saus untuk memberikan rasa yang lebih. Kami memberikan bimbingan dan dukungan selama kegiatan ini, dan anak-anak dengan bangga menunjukkan hasil karya mereka.



Gambar 15. Membagikan Bahan Burger

Setelah selesai membuat burger, anak-anak diberikan kesempatan untuk memakan hasil kreasi mereka sendiri. Kami semua duduk bersama-sama dan menikmati burger yang telah mereka buat. Kegiatan ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga memberikan pengalaman langsung tentang mengkonsumsi sayuran dan memperkenalkan variasi makanan sehat kepada anak-anak.



Gambar 16. Mengkreasikan Burger



Gambar 17. Evaluasi Kegiatan

Setelah makan bersama, kami melanjutkan dengan evaluasi kegiatan hari ini. Kami bertanya kepada anak-anak tentang kesan dan pengalaman mereka selama kegiatan pembelajaran. Kami mendengarkan tanggapan mereka dan memberikan kesempatan kepada mereka untuk berbagi pendapat. Evaluasi ini membantu kami dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di masa mendatang. Terakhir, kami melaksanakan doa bersama sebelum pulang. Doa ini mencakup ungkapan rasa syukur atas kegiatan yang telah dilakukan dan permohonan keselamatan dalam perjalanan pulang.

SIMPULAN

Anak Usia dini merupakan masa Golden Age yaitu fase terjadinya pertumbuhan dan perkembangan anak salah satunya dari segi kesehatan. Gizi yang baik dan seimbang sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan fisik yang optimal, perkembangan otak yang baik, dan membangun kekebalan tubuh. Mengkonsumsi buah dan sayur tentunya sangat diperlukan guna terciptanya Gizi yang baik dan seimbang. Tetapi pada kenyataannya orang dewasa dan anak-anak kurang dalam mengkonsumsi buah dan sayur. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan menyelenggarakan gerakan "memahat caldera" untuk anak usia dini melalui kegiatan mengenalkan cara menanam vertikal garden serta mengenalkan sayuran yang mempunyai banyak manfaat bagi tubuh dan merupakan suatu kebutuhan yang harus terpenuhi. Kegiatan ini, sangat efektif jika diterapkan pada pembelajaran Anak Usia Dini dalam mengenalkan anak pada sayuran, melalui kegiatan-kegiatan yang telah dijelaskan sebelumnya. Walaupun Kegiatan ini dilakukan hanya dalam beberapa pertemuan yang cukup singkat, tetapi kegiatan ini berdampak pada anak, lewat kegiatan ini sebagian anak faham tentang manfaat sayuran dan pentingnya mengkonsumsi sayuran.

Kegiatan "memahat caldera" ini, sebaiknya dilakukan secara bertahap dan lebih panjang lagi waktu pelaksanaannya dan dilakukan berulang-ulang sehingga pemahaman anak terkait sayuran bertambah. Selain dapat diterapkan pada anak-anak di PAUD, kegiatan ini juga dapat diterapkan pada masyarakat umum dan tidak mengeluarkan banyak biaya karena, kegiatan dapat dilakukan dengan

memanfaatkan sampah non organik melalui pengelolaan barang-barang bekas seperti botol plastik dan bahan bekas lainnya untuk membuat caldera ini. Kegiatan ini tentunya akan sangat bermanfaat bagi masyarakat umum, selain menambah kesadaran tentang pentingnya mengkonsumsi sayuran, tetapi berdampak pada pentingnya memanfaatkan sampah-sampah non organik yang ada, guna mengurangi faktor penyebab terjadinya bencana banjir dan longsor.

DAFTAR RUJUKAN

- Amani, I. Z., & Dionita, R. A. (2021). *Tumbuh Kembang Anak*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II, 1–12.
- Ginting, M. (2018). Membangun Pengetahuan Anak Usia Dini Melalui Permainan Konstruktif Berdasarkan Perspektif Teori Piaget. *Jurnal Cakrasana Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2).
- Hidayati, A. (2017). Merangsang Pertumbuhan dan Perkembangan Anak dengan Pembelajaran Tematik Terpadu. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 12(1), 151. <https://doi.org/10.21580/sa.v12i1.1473>
- Hidayatulloh, M. K. Y., Ummah, R., Meilawati, D., & Savitri, E. (2021). Pendampingan Pembelajaran Dasar Ilmu Tajwid di TPQ Sabilurrosyad. *Jumat Keagamaan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 141-144.
- Martha, E., dkk. (2020). The Empowerment Of Cadres And Medicasters In The Early Detection And Prevention Of Stunting. *The Indonesian Journal Public Health*, 15(2), 153–161. <https://doi.org/10.20473/ijph.v15i1.2020.153-161>
- Natalia, S., & Anggraeni, S. (2022). Skrining Kesehatan Anak Sekolah sebagai upaya deteksi Kesehatan sejak dini. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(1), 47-50. doi: <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i1.340>
- Nurrita, T. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa.
- Putri, R. M., & Maemunah, N. (2016). *Peran pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan anak tentang pentingnya sayur*. Malang: Universitas Tribhuwana Tunggaladewi.
- Rahmi, P. (2019). Peran nutrisi bagi tumbuh dan kembang anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Bunayya*, 5(1), 1-13.
- Sari, A. M., & Anggarayni, M. (2019). Peningkatan Kosumsi Sayur pada Anak Melalui Kegiatan Menanam Sayur. *Jurnal Pelita PAUD*, 4(1), 14-21. doi: <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v4i1.822>
- Zaini, H., & Dewi, K. (2017). Pentingnya Media Pembelajaran untuk Anak Usia Dini. Raudhatul Athfal: *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1), 81–96. <https://doi.org/10.19109/ra.v1i1.1489>.