

## Sosialisasi Manfaat *Realfood* bagi Gaya Hidup Sehat Sejak Usia Dini

Nurhafni Siregar<sup>1</sup>, Desniarti<sup>2</sup>, Tiur Yohana Tampubolon<sup>3</sup>, Winda C Banjarnahor<sup>4</sup>,  
Deliana Rambe<sup>5</sup>, Agnes Lucyana Purba<sup>6</sup>, Mesni Harianty Naibaho<sup>7</sup>, Mika Oktavia  
Purba<sup>8</sup>, Vira Azhari<sup>9</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9</sup> Pendidikan Profesi Guru, Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah

e-mail: [nurhafnisiregar@umnaw.ac.id](mailto:nurhafnisiregar@umnaw.ac.id)<sup>1</sup>, [desniarti@umnaw.ac.id](mailto:desniarti@umnaw.ac.id)<sup>2</sup>,  
[tampubolontiuryohana@gmail.com](mailto:tampubolontiuryohana@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[windabanjarnahor01@gmail.com](mailto:windabanjarnahor01@gmail.com)<sup>4</sup>, [delianarambe4@gmail.com](mailto:delianarambe4@gmail.com)<sup>5</sup>,  
[agnespurba0808@gmail.com](mailto:agnespurba0808@gmail.com)<sup>6</sup>, [mesninaibaho271099@gmail.com](mailto:mesninaibaho271099@gmail.com)<sup>7</sup>,  
[purbamikaoktavia@gmail.com](mailto:purbamikaoktavia@gmail.com)<sup>8</sup>, [viraazhari747@gmail.com](mailto:viraazhari747@gmail.com)<sup>9</sup>

### Abstrak

Kegiatan sosialisasi ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman anak-anak sejak usia dini tentang pentingnya menjalani gaya hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi, khususnya produk *Realfood*. Sosialisasi diselenggarakan menggunakan pendekatan yang edukatif dan interaktif, disesuaikan dengan kemampuan anak-anak melalui metode seperti bercerita, bermain, dan demonstrasi langsung. Selain melibatkan anak-anak, sosialisasi juga mengikutsertakan orang tua dan guru sebagai pendukung utama dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat. Proses pelaksanaan mencakup koordinasi dengan pihak sekolah dan narasumber, penyediaan media edukasi yang menarik, serta distribusi sampel produk *Realfood* untuk konsumsi bersama. Evaluasi dilakukan dengan mengamati partisipasi anak selama kegiatan serta menggunakan angket yang diberikan kepada orang tua dan guru untuk mengukur tingkat pemahaman dan dampak yang diperoleh. Diharapkan hasil sosialisasi ini mampu menumbuhkan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya nutrisi seimbang sejak usia dini. Kegiatan ini juga diharapkan menjadi fondasi awal dalam membangun pola hidup sehat yang dapat diterapkan di lingkungan keluarga maupun sekolah.

**Kata Kunci:** *Realfood, Anak-Anak, Makanan Bergizi*

### Abstract

This socialization activity is designed to increase children's understanding from an early age about the importance of living a healthy lifestyle by consuming nutritious food, especially *Realfood* products. The socialization is carried out using an educational and interactive approach, adjusted to the children's abilities through methods such as storytelling, playing, and direct demonstrations. In addition to involving children, the socialization also involves parents and teachers as the main supporters in forming healthy living habits. The implementation process includes coordination with schools and resource persons, providing interesting educational media, and distributing *Realfood* product samples for shared consumption. Evaluation is carried out by observing children's participation during the activity and using a questionnaire given to parents and teachers to measure the level of understanding and impact obtained. It is hoped that the results of this socialization will be able to foster sustainable healthy living habits and increase awareness of the importance of balanced nutrition from an early age. This activity is also expected to be the initial foundation in building a healthy lifestyle that can be applied in the family and school environment.

**Keywords:** *Realfood, Child, Nutritious Food*

### PENDAHULUAN

Makanan bagi semua orang adalah hal yang sangat penting bagi kehidupan. Dapat diartikan bahwa makanan adalah kebutuhan dasar manusia yang memberikan gizi bagi tubuh. Makanan merupakan hal yang paling dekat oleh anak karena makanan kebutuhan yang mendasar

bagi kehidupan. Oleh karena itu, memberikan sosialisasi tentang makanan sehat merupakan bagian dari peningkatan perkembangan anak (Ningtyas, dkk. 2019). Ketua Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI) dalam suatu kesempatan menyatakan bahwa jangan asal mengonsumsi makanan tetapi perhatikan nilai gizinya dan harus mengonsumsi gizi yang seimbang (Kasingku, J. D. 2023).

Pola makanan anak-anak merupakan salah satu faktor kunci yang mempengaruhi kesehatan mereka di masa depan. Banyak kasus yang terjadi belakangan ini terkait masalah kesehatan pada anak. Salah satunya adalah meningkatnya kasus cuci darah pada anak di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo, dari 60 pasien anak, ada 30 anak yang harus cuci darah dan ada juga anak yang menggunakan dialisis dengan mesin untuk kontrol per bulan (Kompas). Penyebab terjadinya hal tersebut dikarenakan beberapa faktor yaitu pola makan yang tidak sehat, konsumsi makanan tinggi garam, lemak jenuh dan rendah serat dapat meningkatkan risiko gangguan fungsi ginjal. Anak-anak yang mengalami obesitas atau diabetes memiliki risiko lebih tinggi mengalami kerusakan ginjal. Hasil penelitian (Yunanto, 2017) menunjukkan bahwa terdapat pola makan yang masih salah pada remaja, seperti tingginya konsumsi *fast food*, konsumsi gorengan dan minuman bermanis atau cemilan secara berlebihan mempengaruhi peningkatan diabetes. Sejalan dengan itu, (Hariawan et al, 2019) pola makan tidak sehat menyebabkan ketidakseimbangan antara karbohidrat dan kandungan lain yang dibutuhkan tubuh. Akibatnya kandungan gula dalam tubuh menjadi tinggi melebihi kapasitas kerja pankreas dan berakibat terjadinya diabetes. Hal ini mengindikasikan adanya kecenderungan yang mengkhawatirkan terkait kesehatan anak-anak, yang kemungkinan disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat dan faktor lingkungan lainnya.

Sosialisasi mengenai "Manfaat *Realfood* bagi Gaya Hidup Sehat Sejak Dini" ditujukan untuk memberikan pemahaman kepada orangtua tentang pentingnya memilih makanan sehat bagi anak-anak mereka sejak usia dini. *Real Food* adalah makanan alami yang minim proses, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, protein tanpa lemak, dan produk susu rendah lemak. Makanan ini tidak mengandung bahan tambahan kimia, pengawet, pewarna buatan, atau pemanis buatan, sehingga memastikan anak-anak mendapatkan nutrisi dari sumber yang sehat dan alami.

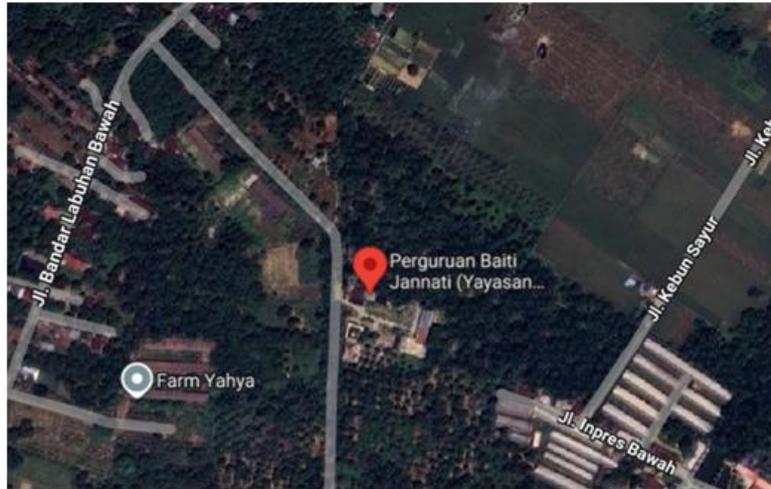
Manfaat *realfood* bagi anak-anak sangatlah besar, antara lain memberikan nutrisi optimal yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka, meningkatkan energi dan konsentrasi dalam beraktivitas dan belajar, serta mengurangi risiko obesitas, diabetes, dan penyakit kronis lainnya di kemudian hari. Selain itu, memperkenalkan anak-anak pada *realfood* sejak dini dapat membantu mereka mengembangkan kebiasaan makan yang sehat hingga dewasa.

Untuk membantu orangtua dalam menerapkan pola makan sehat ini, ada beberapa tips yang bisa dilakukan. Orang tua perlu memberikan contoh yang baik dengan mengonsumsi makanan sehat dan menunjukkan pola makan yang baik. Selain itu, melibatkan anak-anak dalam memilih dan memasak makanan sehat bersama-sama dapat meningkatkan minat mereka terhadap makanan sehat. Pastikan juga selalu ada buah-buahan, sayuran, dan camilan sehat di rumah, serta hindari menyimpan makanan cepat saji atau camilan yang tidak sehat. Kreativitas dalam menyajikan makanan, seperti membuat makanan yang menarik secara visual dan variasi dalam menu, juga dapat membantu anak-anak tidak bosan dengan makanan sehat.

Dengan pemahaman yang baik tentang manfaat *realfood*, diharapkan orang tua dapat lebih termotivasi untuk menerapkan pola makan sehat dalam keluarga mereka. Memilih *realfood* untuk anak-anak adalah langkah penting dalam membentuk gaya hidup sehat sejak dini, yang akan membantu anak-anak tumbuh sehat, kuat, dan siap menghadapi masa depan dengan lebih baik.

## METODE

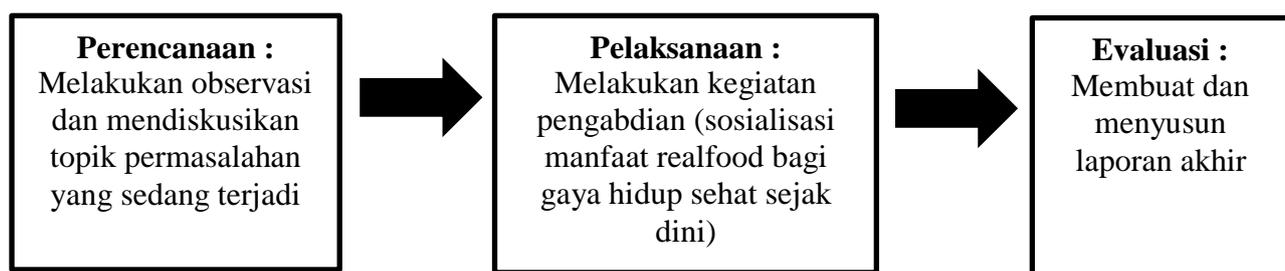
Sosialisasi manfaat *realfood* bagi gaya hidup sehat sejak dini dilaksanakan di Yayasan Baiti Jannati yang beralamat di Jalan Bandar Labuhan Bawah No. 12 Dusun 1, Desa Bandar Labuhan, Kec. Tj. Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20362.



**Gambar 1. Peta Lokasi Perguruan Baiti Jannati**

Sasaran utama sosialisasi ini yaitu orangtua peserta didik TK-SD Baiti Jannati karena orangtua memiliki peranan penting dalam membentuk gaya hidup sehat anak-anak sejak usia dini dan sasaran sekundernya adalah guru dan pengelola TK dan SD Baiti Jannati sebagai role model dan pendukung dalam mensosialisasikan pola makan sehat berbasis realfood di lingkungan sekolah. Sosialisasi dilakukan dengan pemberian materi terkait pentingnya realfood bagi gaya hidup sehat anak oleh mahasiswa PPG Prajabatan.

Materi diawali dengan membahas kasus-kasus yang terjadi pada anak, seperti meningkatnya jumlah anak yang membutuhkan cuci darah. Selanjutnya, memberikan informasi mengenai komposisi yang terdapat dalam jajanan ringan dan minuman kemasan, serta menjelaskan batas maksimal konsumsi gula, garam, dan lemak harian yang dianjurkan. Selain itu mahasiswa juga membahas konsep *realfood*, memberikan variasi resep *realfood* yang dapat dibuat di rumah, serta menjelaskan manfaatnya bagi kesehatan anak. Setelah pemberian materi, diadakan acara *realfood* show dimana mahasiswa telah menyiapkan berbagai jenis *realfood*. Acara ini memberikan kesempatan kepada orangtua untuk mencicipi berbagai hidangan sehat yang telah disiapkan, sehingga mereka dapat mengenal dan memahami lebih jauh tentang manfaat makanan sehat untuk anak-anak mereka. Beberapa tahapan dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahapan tersebut dapat dilihat pada gambar 1.



**Gambar 2. Alur Pengabdian**

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan motivasi orang tua tentang pentingnya gaya hidup sehat bagi anak sejak dini. Melalui kegiatan ini, diharapkan orang tua dapat lebih memahami manfaat pola makan sehat, konsumsi nutrisi yang seimbang, serta pentingnya memilih makanan dan minuman yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Sosialisasi ini dilaksanakan di aula TK-SD Baiti Jannati pada hari Sabtu, 31 Agustus 2024, bertepatan dengan acara parenting sekolah. Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 WIB hingga pukul 12.00 WIB, dengan dihadiri oleh para orang tua siswa, guru, serta 7 orang mahasiswa PPG Prajabatan gelombang 1 tahun 2024 Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah

dan 1 orang dosen pembimbing sebagai fasilitato. Adapun rencana kegiatan pengabdian yang sudah dilakukan dapat dilihat dari tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1. Jadwal Perencanaan dan Pelaksanaan Kegiatan  
 Perencanaan Waktu / Alokasi waktu kegiatan**

Nama Kegiatan	Output	Rencana waktu pelaksanaan	Pihak yang bertanggung jawab	Keterangan
Melakukan Perizinan	Mendapatkan perizinan dari pihak kampus dan sekolah mitra	19-21 Agustus 2024	Sekretaris	Perizinan kepada pihak kampus dan mitra sekolah
Finalisasi Perlengkapan	Ruangan sosialisasi dan perlengkapan yang dibutuhkan sudah siap digunakan	23 Agustus 2024	Semua tim proyek di bawah pantauan koordinator perlengkapan	TK – SD IT Baiti Jannah
Pelaksanaan Sosialisasi	Pemahaman orang tua tentang “Manfaat realfood bagi gaya hidup sehat sejak dini”	30 Agustus 2024	Semua tim proyek di bawah pantauan koordinator acara	Sosialisasi kepada orangtua siswa TK dan SD
Pameran Karya	Hasil Presentasi karya	30 Agustus 2024	Semua tim proyek di bawah pantauan ketua	TK – SD IT Baiti Jannah
Melakukan Evaluasi	Pelaporan pertanggungjawaban dan Rencana tindak lanjut	30 Agustus 2024	Ketua	Evaluasi di TK – SD Baiti Jannah

**Tahap Perencanaan**

Langkah awal dalam menyusun kegiatan sosialisasi ini adalah dengan merumuskan tujuan yang ingin dicapai. Fokus utama dari kegiatan ini ialah menumbuhkan kesadaran mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat sejak usia dini, salah satunya melalui konsumsi makanan dan minuman bernutrisi seperti Realfood. Sosialisasi ini juga dimaksudkan untuk mengenalkan manfaat kandungan gizi dalam produk Realfood kepada anak-anak serta orang tua, agar mereka dapat mulai membiasakan diri menjalani gaya hidup sehat dalam keseharian. Dalam menyusun tujuan tersebut, perlu pula ditentukan kelompok sasaran kegiatan, dengan target utama adalah anak-anak usia dini, misalnya siswa TK atau SD kelas awal. Sementara itu, sasaran pendukung mencakup orang tua, pendidik, dan guru yang berperan dalam membentuk kebiasaan sehat anak.

Setelah tujuan dan sasaran dirumuskan, tahap berikutnya adalah menyusun materi penyuluhan. Isi materi harus sesuai dengan tingkat pemahaman anak-anak, menggunakan bahasa yang mudah dimengerti serta diperkaya dengan tampilan visual yang menarik. Materi akan memuat pengetahuan dasar tentang pola hidup sehat, pentingnya menjaga asupan makanan yang seimbang, serta pengenalan tentang nilai gizi dan manfaat produk Realfood. Penyajian materi ini dirancang agar edukatif dan menyenangkan sehingga mudah diterima oleh anak-anak.

Pada tahap selanjutnya, ditentukan metode yang akan digunakan untuk menyampaikan materi agar kegiatan berjalan secara menarik dan interaktif. Beberapa pendekatan yang dapat diterapkan antara lain menggunakan cerita edukatif, dongeng yang mengandung pesan gaya hidup sehat, permainan yang bersifat mendidik, kuis sederhana, serta sesi demonstrasi bersama untuk mengonsumsi Realfood. Media pelengkap seperti poster bergambar, video animasi, dan brosur untuk para orang tua turut digunakan untuk memperkuat pesan yang disampaikan selama sosialisasi.

Perencanaan juga meliputi pengaturan teknis seperti jadwal pelaksanaan dan pemilihan lokasi kegiatan. Waktu pelaksanaan dirancang menyesuaikan dengan agenda sekolah, misalnya saat pertemuan wali murid atau dalam kegiatan luar kelas. Tempat pelaksanaan dapat berupa aula sekolah atau ruang terbuka yang nyaman dan dapat diakses dengan mudah oleh anak-anak dan orang tua. Tim pelaksana akan terdiri dari seorang koordinator kegiatan, narasumber ahli di bidang gizi anak, tim dokumentasi, dan bagian logistik.

Setelah segala persiapan dilakukan, tahap berikutnya adalah menyusun anggaran kegiatan yang mencakup kebutuhan seperti pencetakan media promosi, penyediaan produk Realfood sebagai sampel, konsumsi, perlengkapan teknis, serta hadiah untuk peserta yang aktif. Sebagai penutup dari rangkaian perencanaan, dilakukan evaluasi kegiatan melalui kuesioner sederhana yang dibagikan kepada orang tua atau guru serta observasi langsung terhadap antusiasme dan keterlibatan anak-anak selama kegiatan. Hasil dari evaluasi ini dapat menjadi dasar untuk menyusun program lanjutan seperti kegiatan serupa yang diadakan secara berkala atau kampanye kesehatan lainnya di sekolah.

### **Tahap Pelaksanaan**

Tahapan pelaksanaan kegiatan Sosialisasi Manfaat Realfood bagi Gaya Hidup Sehat Sejak Usia Dini diawali dengan menjalin koordinasi antara tim pelaksana, pihak sekolah, serta narasumber yang akan menyampaikan materi. Sebelum acara dimulai, segala kebutuhan teknis dan perlengkapan dipersiapkan dengan matang, mulai dari alat presentasi, bahan cetak, produk Realfood untuk contoh konsumsi, hingga perlengkapan dokumentasi. Ruang kegiatan ditata dengan dekorasi yang menarik dan ramah anak, sehingga menciptakan suasana yang mendukung partisipasi aktif dan rasa nyaman bagi peserta.

Kegiatan dibuka oleh pembawa acara dan dilanjutkan dengan sambutan dari pihak sekolah atau panitia. Sesi utama diisi oleh narasumber yang menyampaikan materi secara komunikatif dan menyenangkan, menyesuaikan isi penyuluhan dengan tingkat pemahaman anak-anak. Penyampaian dilakukan melalui cerita menarik, permainan peran, serta pemutaran video singkat yang menekankan pentingnya pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Anak-anak didorong untuk ikut berpartisipasi melalui sesi tanya jawab agar suasana berlangsung aktif dan interaktif.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan permainan edukatif dan kuis ringan sebagai penguatan terhadap informasi yang telah diberikan. Bagi anak-anak yang mampu menjawab pertanyaan dengan benar, disediakan hadiah kecil sebagai bentuk motivasi dan penghargaan. Kegiatan juga mencakup sesi konsumsi bersama produk Realfood sebagai contoh langsung kebiasaan sehat yang bisa diterapkan sejak dini. Selain itu, guru dan orang tua yang hadir turut diberikan materi tambahan berupa brosur atau leaflet berisi informasi mengenai manfaat Realfood dan tips menjaga gaya hidup sehat dalam keluarga.

Sebagai penutup, dilakukan sesi foto bersama serta penyerahan simbolis produk Realfood kepada pihak sekolah sebagai bentuk kolaborasi dan dukungan terhadap peningkatan kesadaran hidup sehat pada anak-anak. Seluruh rangkaian kegiatan didokumentasikan secara menyeluruh untuk keperluan pelaporan dan evaluasi. Dengan pendekatan yang menarik dan mendidik ini, diharapkan anak-anak dapat memahami serta mulai menerapkan kebiasaan hidup sehat sejak dini.

### **Tahap Evaluasi**

Tahapan evaluasi dalam kegiatan Sosialisasi Manfaat Realfood bagi Gaya Hidup Sehat Sejak Usia Dini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kegiatan tersebut berjalan dengan baik dan memberikan pengaruh positif terhadap peserta, termasuk anak-anak, orang tua, dan guru. Evaluasi dilakukan sesaat setelah kegiatan selesai melalui dua metode, yakni pengamatan langsung dan penyebaran kuesioner sederhana. Tim pelaksana melakukan pengamatan untuk menilai tingkat keterlibatan, semangat, dan reaksi anak-anak selama kegiatan berlangsung, baik saat mereka mendengarkan cerita, mengikuti permainan, maupun ketika mencicipi produk Realfood. Di sisi lain, kuesioner disebarkan kepada guru dan orang tua untuk mengetahui

tanggapan mereka terhadap isi materi, cara penyampaian, serta dampak kegiatan dalam meningkatkan kesadaran anak mengenai pentingnya hidup sehat.

Evaluasi ini juga mencakup hal-hal teknis dan metode yang digunakan dalam sosialisasi ini adalah ceramah interaktif. Materi utama disampaikan oleh mahasiswa dengan dukungan media visual berupa LCD dan slide presentasi untuk memperjelas konsep yang dibahas. Setelah sesi pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, di mana para orang tua diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan seputar penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, sebagai bagian dari sosialisasi, diadakan sesi *Realfood Show*, di mana peserta diperkenalkan dengan berbagai produk sehat serta cara mengintegrasikannya ke dalam menu harian anak. Pada sesi ini, orang tua juga diberikan tips praktis dalam memilih makanan dan minuman sehat yang mudah diakses dan sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Hasil evaluasi menjadi bahan masukan penting dalam menyempurnakan kegiatan di masa depan. Berdasarkan hasil yang diperoleh, kegiatan semacam ini memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi program berkesinambungan, seperti penyuluhan rutin tentang kesehatan atau kolaborasi lanjutan dengan sekolah dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Dengan demikian, evaluasi berperan bukan hanya sebagai alat untuk mengukur keberhasilan, tetapi juga sebagai pijakan dalam merancang kegiatan yang lebih berkualitas dan berdaya guna bagi pertumbuhan anak-anak.

## SIMPULAN

Dengan adanya kegiatan sosialisasi "*Manfaat Realfood Bagi Gaya Hidup Sehat Sejak Usia Dini*", diharapkan terjadi peningkatan kesadaran orang tua akan pentingnya gaya hidup sehat melalui pola makan yang lebih alami dan bergizi. Kebiasaan mengonsumsi *realfood*—makanan alami tanpa tambahan bahan pengawet atau pemrosesan berlebih—sejak dini merupakan investasi jangka panjang bagi kesehatan dan kualitas hidup anak-anak. Nutrisi alami dari *realfood* memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik dan mental yang optimal, meningkatkan daya tahan tubuh, serta membantu mencegah berbagai penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan gangguan metabolisme di masa mendatang.

Peran orang tua sangat krusial dalam menanamkan kebiasaan makan sehat sejak dini. Mereka perlu menyediakan makanan bernutrisi di rumah, memperkenalkan variasi *realfood*, serta menjadi teladan dengan menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, lingkungan sekolah juga memiliki tanggung jawab besar dalam mendukung pola makan sehat dengan menyediakan pilihan makanan bergizi di kantin, mengintegrasikan edukasi gizi dalam kurikulum, serta mengadakan program-program kesehatan yang melibatkan siswa dan orang tua.

Lebih dari itu, membangun budaya konsumsi *realfood* membutuhkan kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan komunitas. Pemerintah, lembaga pendidikan, dan pelaku industri pangan juga memiliki peran dalam memastikan ketersediaan dan aksesibilitas *realfood* yang lebih baik bagi masyarakat. Upaya ini dapat didukung dengan berbagai inisiatif seperti penyelenggaraan pasar tani, bazar makanan sehat, program subsidi bahan pangan alami, serta kemitraan dengan supermarket dan produsen makanan untuk menyediakan lebih banyak pilihan sehat dengan harga yang terjangkau.

Tak hanya berdampak pada kesehatan fisik, pola makan berbasis *realfood* juga berkontribusi terhadap kesejahteraan mental dan kinerja akademik anak-anak. Asupan gizi yang cukup dan seimbang telah terbukti meningkatkan konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan belajar, sehingga anak-anak dapat berkembang secara optimal baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah.

Dengan adanya edukasi yang berkelanjutan dan dukungan dari berbagai pihak, diharapkan semakin banyak keluarga yang sadar akan pentingnya konsumsi *realfood*. Langkah ini bukan hanya untuk menjaga kesehatan individu, tetapi juga membangun generasi yang lebih sehat, kuat, dan produktif di masa depan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan sosialisasi ini yang berjudul *"Manfaat Realfood Bagi Gaya Hidup Sehat Sejak Usia Dini"*.

Ucapan terima kasih pertama-tama Penulis sampaikan kepada Sekolah TK-SD Baiti Jannati, terutama kepada Yayasan, Kepala Sekolah, serta seluruh jajaran Guru yang telah memberikan dukungan, izin, dan kesempatan untuk melaksanakan sosialisasi ini di lingkungan sekolah. Dukungan yang diberikan, baik dalam bentuk fasilitas, koordinasi, maupun partisipasi aktif, telah memungkinkan kegiatan ini berjalan dengan baik dan memberikan manfaat bagi para peserta.

Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para orang tua siswa TK-SD Baiti Jannati yang telah berpartisipasi dengan penuh antusias dalam setiap tahap kegiatan sosialisasi. Kehadiran, perhatian, serta keterlibatan aktif dalam diskusi dan sesi tanya jawab menunjukkan komitmen besar dalam memahami pentingnya gaya hidup sehat bagi anak-anak mereka. Semoga ilmu dan wawasan yang diperoleh dalam kegiatan ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan membawa dampak positif bagi keluarga serta lingkungan sekitar.

Selain itu, Penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada rekan-rekan yang telah memberikan dukungan moral, masukan, serta saran yang konstruktif dalam persiapan dan pelaksanaan kegiatan ini. Kolaborasi dan semangat kebersamaan dari berbagai pihak sangat membantu dalam menyukseskan sosialisasi ini, baik dalam hal perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi akhir.

Tidak lupa, Penulis juga berterima kasih kepada semua pihak yang, secara langsung maupun tidak langsung, telah mendukung terselenggaranya sosialisasi ini. Setiap bantuan, baik dalam bentuk tenaga, pemikiran, maupun materi, memiliki peran yang sangat berarti dalam kelancaran kegiatan ini.

Semoga tulisan ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi pembaca dalam meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya gaya hidup sehat sejak usia dini melalui konsumsi *realfood*. Harapannya, edukasi mengenai pola makan sehat ini dapat terus disebarluaskan sehingga semakin banyak individu dan keluarga yang terdorong untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat demi masa depan yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hariawan, H., Fathoni, A., & Purnamawati, D. (2019). Hubungan gaya hidup (pola makan dan aktivitas fisik) dengan kejadian diabetes melitus di Rumah Sakit Umum Provinsi NTB. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(1), 1-7.  
<https://megapolitan.kompas.com/read/2024/08/02/17532931/ramai-soal-pasien-anak-cuci-darah-rscm-tidak-ada-kenaikan-tajam>
- Kasingku, J. D. Peran Makanan Sehat Dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kerohanian Pelajar.
- Ningtyas, D. P., Ramdani, H., & Risina, D. F. (2019). Pengembangan Usaha Katering "REAL FOOD" Khusus Balita Berbasis Online di Posdaya Mandiri Bekasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Keguruan dan Pendidikan (JPM[1]IKP)*, 2(01).
- Yunanto, K. (2017). Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Terhadap Pola Hidup Terkait Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Remaja di Kecamatan Kraton Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma (Skripsi).
- Rahmawati, R., & Suhartono, T. (2023). Edukasi Perilaku Hidup Sehat, Bersih, dan Gizi Seimbang Sejak Dini. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(1), 45–53.  
<https://www.researchgate.net/publication/378338032>
- Damayanti, N., & Maulidya, H. (2022). *Sosialisasi Pentingnya Makanan Sehat dan Bergizi Seimbang pada Siswa SDN 3 Bangelan Kabupaten Malang*. Diandra: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 14–19.  
<https://diandra.upnjatim.ac.id/index.php/diandra/article/download/42/26/208>

- Nurhayati, T., & Lubis, A. (2022). *Sosialisasi Pemberian Makanan Tambahan pada Peserta Didik PAUD di Wilayah Lokus Stunting Kabupaten Rokan Hulu*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 120–125. <https://www.researchgate.net/publication/391570734>
- Syafitri, A., & Sulastri, I. (2021). *Pembelajaran Pola Makan Sehat untuk Tumbuh Kembang Anak Usia 5-6 Tahun*. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1341–1348. <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/download/5415/pdf>
- Saputra, F., & Wahyuni, D. (2022). *Sosialisasi Mengenalkan Pola Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. *Faedah: Jurnal Pendidikan dan Sosial*, 2(3), 66–72. <https://pbsi-upr.id/index.php/Faedah/article/view/1289>