



## LITERASI GIZI PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN MELALUI KEGIATAN *MARKET DAY* DI TK NASIONAL SALOMO

Trifena Eva Dwi Lestari<sup>1</sup>, Anita Chandra<sup>2</sup>, Nila Kusumaningtyas<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas PGRI Semarang, Indonesia.

Corresponding e-mail: [anitachandra@upgris.ac.id](mailto:anitachandra@upgris.ac.id)

### ***Abstract***

*Unhealthy eating habits among early childhood children are a critical issue requiring educational intervention. This study examines the effectiveness of Market Day activities as a contextual learning method to enhance nutrition literacy in children aged 5–6 at TK Nasional Salomo. Nutrition literacy is defined as a child's ability to understand, recognize, and choose healthy foods. A descriptive qualitative approach was employed, with 26 children (Groups A and B) and their teachers as subjects. Data were collected through observation, interviews, and documentation. The findings indicate that Market Day significantly boosted children's enthusiasm for recognizing healthy foods, understanding their benefits, and making nutritious food choices. The active roles of teachers and parental support were identified as key success factors. This activity was proven effective in instilling nutrition literacy values from an early age, and its findings recommend the continued development of real-world, experience-based learning methods.*

**Keywords:** Nutrition literacy; early childhood; market day; healthy food; contextual learning.

### **Abstrak**

Konsumsi makanan yang kurang sehat pada anak usia dini merupakan isu krusial yang memerlukan intervensi edukatif. Penelitian ini berfokus pada kegiatan *Market Day* sebagai metode pembelajaran kontekstual untuk membangun pemahaman literasi gizi pada anak usia 5–6 tahun di TK Nasional Salomo. Literasi gizi didefinisikan sebagai kemampuan anak dalam memahami, mengenali, dan memilih makanan sehat. *Market Day* merupakan kegiatan yang dirancang untuk anak usia 5–6 tahun, yang bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar melalui simulasi pasar. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan dalam penelitian ini, dengan subjek 15 anak (Kelompok B) dan guru yang terlibat. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Market Day* secara signifikan membangun antusiasme anak dalam mengenali jenis makanan sehat, memahami manfaatnya, dan membuat pilihan makanan yang bergizi. Peran aktif guru dan dukungan orang tua menjadi faktor kunci keberhasilan. Kegiatan *Market Day* terbukti bermanfaat dalam menanamkan nilai-nilai literasi gizi sejak dini dan merekomendasikan pengembangan metode pembelajaran berbasis pengalaman nyata yang berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Literasi gizi; anak usia dini; *market day*; makanan sehat; pembelajaran kontekstual.

## Introduction

Literasi gizi merupakan salah satu aspek penting dalam pendidikan anak usia dini karena berperan langsung dalam pembentukan kebiasaan makan sehat yang akan bertahan hingga dewasa. Secara konseptual, literasi gizi diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk memahami, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi terkait gizi dalam kehidupan sehari-hari (Nurhayati et al., 2024). Literasi gizi mencakup kemampuan memahami nilai nutrisi dari makanan yang dikonsumsi, kesadaran terhadap pentingnya gizi dalam menjaga kesehatan, serta kemampuan untuk mengambil keputusan yang tepat dalam memilih makanan. Literasi gizi tidak hanya sebatas pemahaman tentang kandungan nutrisi dalam makanan, tetapi juga meliputi kemampuan untuk menerapkan prinsip gizi seimbang dan memahami dampak makanan terhadap tubuh serta kesejahteraan individu (Loi, 2024).

Dalam konteks anak usia dini, literasi gizi menjadi sangat penting karena anak sedang berada pada masa pembentukan kebiasaan yang cenderung menetap sepanjang hidupnya. Kebiasaan makan sehat yang ditanamkan sejak usia dini dapat mencegah berbagai permasalahan gizi, seperti stunting, obesitas, dan defisiensi mikronutrien. Oleh karena itu, literasi gizi tidak hanya berfungsi sebagai sarana edukasi, tetapi juga sebagai strategi preventif dalam menjaga kesehatan masyarakat di masa depan.

Pembentukan literasi gizi pada anak usia dini sering kali dimulai dari lingkungan rumah tangga, di mana anak berinteraksi langsung dengan orang tua dalam aktivitas sehari-hari, terutama saat penyajian makanan. (Istiyaningih, Sulistyani, dan Saraswati., 2020) menjelaskan bahwa kegiatan penyajian makanan merupakan salah satu bentuk pendidikan gizi yang paling efektif karena melibatkan anak secara langsung dalam proses memilih, mengolah, dan menyajikan makanan. Melalui proses ini, anak tidak hanya memahami tentang kandungan gizi, tetapi juga belajar tentang pentingnya kebersihan, kreativitas dalam penyajian, dan nilai kebersamaan dalam keluarga.

(R. Dansa., 019) juga menegaskan bahwa kegiatan penyajian makanan dapat dijadikan sarana pembelajaran literasi gizi yang kontekstual. Misalnya, anak dapat diajak membantu menata makanan di meja, memilih sayuran segar, atau menyiapkan bekal sekolah. Aktivitas sederhana ini memberi pengalaman nyata bagi anak untuk mengenal makanan sehat secara menyenangkan dan tidak membosankan.

Di sisi lain, kemajuan teknologi juga membuka peluang baru dalam pengenalan literasi gizi. (Holzmann et al., 2019) menemukan bahwa permainan berbasis aplikasi digital yang mengajarkan tentang makanan sehat dapat meningkatkan minat dan pemahaman anak terhadap konsep gizi. Namun, keberhasilan metode ini sangat tergantung pada pendampingan orang tua. Tanpa bimbingan yang tepat, teknologi justru berisiko mengarahkan anak pada kebiasaan konsumsi digital yang berlebihan.

Penelitian dari (Wijayaratne et al., 2022) dan (Williams et al., 2021) memperkuat pandangan bahwa literasi gizi tidak hanya bergantung pada sekolah, tetapi juga pada keterlibatan keluarga dan lembaga sosial seperti panti asuhan atau komunitas lokal.

Mereka menemukan bahwa anak yang tumbuh di lingkungan yang secara konsisten menerapkan praktik penyajian makanan sehat menunjukkan pemahaman gizi yang lebih tinggi dibandingkan anak yang tidak mendapatkan pengalaman serupa. Sayangnya, di Indonesia, penelitian mengenai peran penyajian makanan sebagai media pengenalan literasi gizi anak usia dini masih sangat terbatas (Kurniawaty, 2022).

Gizi seimbang menjadi kebutuhan dasar bagi anak usia dini karena masa ini merupakan periode kritis yang menentukan arah pertumbuhan dan perkembangan manusia. Menurut (Hanur, 2019), usia 0–6 tahun disebut sebagai masa emas (*golden age*), yaitu fase ketika perkembangan otak, fisik, dan sosial-emosional anak berlangsung sangat pesat. Dalam masa ini, asupan gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan gangguan perkembangan, baik jangka pendek maupun jangka panjang.

(Setiaarwati & Wahyudin, 2024) menegaskan bahwa peran orang tua dan guru sangat penting dalam memastikan anak memperoleh asupan nutrisi yang tepat. Orang tua berperan dalam menyediakan makanan bergizi di rumah, sedangkan guru berperan dalam mendidik anak mengenai pentingnya gizi melalui pembelajaran yang kontekstual di sekolah. Dengan kolaborasi keduanya, anak akan memperoleh pemahaman yang utuh tentang pola makan sehat.

Sayangnya, permasalahan gizi di Indonesia masih cukup tinggi. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan (Gizi, 2023), kasus stunting dan obesitas anak masih menjadi masalah utama. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya edukasi gizi yang aplikatif sejak usia dini. Kebanyakan anak hanya mengenal makanan berdasarkan rasa dan tampilan tanpa memahami nilai gizi di baliknya. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan pembelajaran yang lebih interaktif, aplikatif, dan menyenangkan agar anak dapat memahami konsep gizi dengan baik.

Salah satu pendekatan inovatif yang efektif untuk menanamkan literasi gizi adalah melalui kegiatan *Market Day*. Kegiatan ini merupakan simulasi pasar yang dikemas sesuai dengan dunia anak, di mana mereka berperan sebagai penjual dan pembeli. Melalui *Market Day*, anak-anak dapat belajar mengenal berbagai jenis makanan sehat, memahami proses jual beli, serta menumbuhkan nilai sosial seperti kejujuran, tanggung jawab, dan kerja sama.

Afrianti (2023) menjelaskan bahwa kegiatan *Market Day* tidak hanya berfokus pada aspek ekonomi, tetapi juga berfungsi sebagai media pembelajaran kontekstual berbasis pengalaman nyata. Anak-anak diajak mengalami secara langsung proses memilih bahan makanan sehat, menyiapkan produk sederhana seperti jus buah atau salad, serta mempresentasikan hasilnya kepada teman dan guru. Melalui pengalaman tersebut, anak-anak memperoleh pemahaman konkret tentang makanan sehat dan nilai gizi yang dikandungnya.

Secara teoritis, kegiatan *Market Day* sejalan dengan teori perkembangan kognitif Jean Piaget. Pada usia 5–6 tahun, anak berada pada tahap praoperasional, di mana mereka berpikir secara simbolik tetapi masih membutuhkan pengalaman konkret (Hulu, 2024). Oleh karena itu, pembelajaran yang berbasis praktik langsung

seperti *Market Day* memungkinkan anak membangun pemahaman melalui pengalaman sensorik dan sosial. Kegiatan ini menjembatani teori dan praktik, sekaligus mengembangkan aspek kognitif, sosial, emosional, dan motorik anak secara bersamaan (I. Pendidikan, 2023).

Selain aspek pembelajaran, *Market Day* juga menanamkan nilai-nilai kewirausahaan, kemandirian, dan tanggung jawab. Anak-anak belajar menghitung uang, berkomunikasi dengan pelanggan, dan membuat keputusan sederhana terkait harga atau bahan makanan yang dijual. Proses ini tidak hanya memperkuat kemampuan literasi dasar (membaca, menulis, berhitung), tetapi juga menumbuhkan kemampuan problem-solving yang esensial dalam perkembangan kognitif mereka.

TK Nasional Salomo yang berlokasi di Pucang Gading, Mranggen, Kabupaten Demak, merupakan salah satu lembaga pendidikan anak usia dini yang telah menerapkan kegiatan *Market Day* sebagai bagian dari kurikulumnya. Sekolah ini mengintegrasikan kegiatan tersebut dengan tema pembelajaran “Makanan Sehat dan Bergizi”, di mana anak-anak diajak berperan aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan mulai dari perencanaan hingga pelaksanaan.

Anak-anak diberi kesempatan untuk membuat daftar belanja, membeli bahan makanan sehat, membantu proses pengolahan sederhana bersama guru, hingga menjual hasil olahannya kepada teman-teman di sekolah. Melalui aktivitas ini, mereka belajar memahami konsep gizi secara menyenangkan. Berdasarkan hasil observasi, kegiatan *Market Day* tidak hanya meningkatkan pemahaman anak terhadap makanan sehat, tetapi juga memperkuat keterampilan komunikasi, kemampuan berhitung, dan kerja sama sosial.

Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan secara rinci pelaksanaan kegiatan *Market Day* di TK Nasional Salomo serta menganalisis pengaruhnya terhadap peningkatan literasi gizi anak usia 5–6 tahun. Secara spesifik, penelitian ini memiliki tiga tujuan utama: 1) Mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan *Market Day* sebagai strategi pembelajaran kontekstual dalam mengenalkan gizi seimbang kepada anak usia dini; 2) Menganalisis peningkatan pemahaman anak terhadap konsep literasi gizi, termasuk kemampuan mengenal makanan sehat, membedakan makanan bergizi dan tidak bergizi, serta menerapkan kebiasaan makan sehat; 3) Mengidentifikasi tantangan dan strategi guru dalam mengimplementasikan *Market Day*, serta peran kolaboratif antara guru dan orang tua dalam mendukung keberhasilan kegiatan tersebut.

Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kurikulum PAUD yang berbasis pengalaman nyata, serta praktis bagi guru dan orang tua dalam menanamkan literasi gizi secara berkelanjutan.

Hasil implementasi kegiatan *Market Day* menunjukkan bahwa anak-anak menjadi lebih antusias dalam mengenali makanan sehat dan memahami manfaatnya. Mereka juga menunjukkan peningkatan kemampuan literasi dasar, seperti membaca label makanan, menulis daftar belanja, dan menghitung uang dalam transaksi sederhana. Selain itu, kegiatan ini menumbuhkan kemampuan komunikasi, kerja sama, dan keberanian anak dalam mengemukakan pendapat.

Kegiatan *Market Day* juga memberikan implikasi sosial dan edukatif yang luas. Dari sisi pendidikan, kegiatan ini memperlihatkan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman nyata lebih efektif dibandingkan pembelajaran teoritis satu arah. Anak memperoleh pengetahuan melalui pengalaman langsung, bukan hanya dari hafalan. Dari sisi sosial, kegiatan ini mempererat hubungan antara anak, guru, dan orang tua melalui kerja sama dalam menyiapkan kegiatan.

Selain itu, kegiatan *Market Day* juga memperkuat nilai-nilai karakter seperti kejujuran, tanggung jawab, dan kemandirian. Anak-anak yang terlibat dalam simulasi pasar belajar menghargai kerja keras, memahami nilai uang, dan mulai menyadari pentingnya makanan sehat bagi tubuh mereka. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya membangun literasi gizi, tetapi juga menanamkan keterampilan hidup (*life skills*) yang berguna bagi perkembangan anak di masa depan.

Secara keseluruhan, literasi gizi pada anak usia dini merupakan fondasi penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat dan gaya hidup seimbang. Pembelajaran tentang gizi sebaiknya tidak hanya disampaikan secara teoritis, tetapi melalui pengalaman nyata yang relevan dengan kehidupan anak. Kegiatan *Market Day* di TK Nasional Salomo membuktikan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman dan simulasi sosial mampu meningkatkan pemahaman anak terhadap konsep gizi secara signifikan.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada integrasi aspek literasi dasar, sosial-emosional, dan gizi dalam satu kegiatan terpadu, yang secara simultan mengembangkan kemampuan kognitif dan karakter anak. Dengan dukungan guru dan kolaborasi aktif orang tua, kegiatan *Market Day* menjadi media efektif untuk menanamkan nilai-nilai gizi dan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Penelitian ini sekaligus menegaskan pentingnya pengembangan kurikulum PAUD yang mengedepankan pembelajaran kontekstual dan aplikatif sebagai upaya menciptakan generasi sehat, cerdas, dan berkarakter.

## Method

Metode penelitian ini dirancang dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan metode deskriptif sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2018). Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada tujuan utama penelitian, yakni untuk menggali secara mendalam bagaimana kegiatan *Market Day* diimplementasikan di TK Nasional Salomo serta memahami dampaknya terhadap literasi gizi anak usia 5–6 tahun. Pendekatan kualitatif dianggap relevan karena memungkinkan peneliti untuk menangkap realitas sosial secara alami dan holistik, sehingga data yang diperoleh tidak hanya berupa angka atau statistik, melainkan juga mencerminkan makna, pengalaman, serta dinamika yang dialami oleh subjek penelitian. Dengan kata lain, metode deskriptif kualitatif memungkinkan peneliti menyajikan gambaran mendetail mengenai proses, interaksi, dan hasil dari pelaksanaan *Market Day* sebagai media pembelajaran kontekstual.

Penelitian ini dilaksanakan di TK Nasional Salomo yang berlokasi di Pucang Gading, Mranggen, Kabupaten Demak. Sekolah ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena telah menerapkan kegiatan *Market Day* sebagai bagian dari kurikulumnya, sehingga memberikan peluang bagi peneliti untuk mengamati secara langsung bagaimana kegiatan tersebut dirancang, dijalankan, dan diintegrasikan dalam pembelajaran. Subjek penelitian terdiri dari 15 anak berusia 5–6 tahun yang secara aktif terlibat dalam simulasi pasar, serta guru dan kepala sekolah yang berperan penting dalam merencanakan dan mengarahkan kegiatan. Anak-anak sebagai peserta utama *Market Day* menjadi fokus pengamatan dalam hal perilaku, interaksi, serta kemampuan mereka dalam memahami konsep gizi melalui aktivitas jual beli yang disimulasikan.

Setting penelitian berlangsung di lingkungan sekolah, khususnya di ruang atau area yang disulap menjadi pasar mini. Dalam kegiatan ini, anak-anak dibagi menjadi kelompok penjual dan pembeli. Mereka berinteraksi dengan menggunakan bahan makanan sehat seperti buah, sayur, dan jajanan bergizi sederhana. Proses ini diharapkan mampu memberikan pengalaman belajar nyata sehingga anak-anak tidak hanya mengenal makanan sehat secara teoritis, tetapi juga mempraktikkannya melalui kegiatan sosial yang menyenangkan.

Untuk memperoleh data yang komprehensif, penelitian ini menggunakan tiga teknik pengumpulan data utama, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Pertama, observasi dilakukan secara langsung terhadap perilaku anak selama kegiatan *Market Day*. Peneliti menggunakan kisi-kisi pedoman observasi yang telah disusun sebelumnya agar proses pengamatan berlangsung sistematis dan terarah. Indikator yang diamati mencakup beberapa aspek literasi gizi, seperti kemampuan anak dalam menyebutkan jenis makanan sehat, keterampilan membedakan makanan sehat dan tidak sehat, hingga sikap mereka ketika berinteraksi dalam proses jual beli makanan. Observasi ini memberikan data nyata mengenai bagaimana anak belajar dan mempraktikkan literasi gizi dalam konteks kegiatan pasar.

Kedua, wawancara mendalam dilakukan dengan kepala sekolah dan guru yang terlibat langsung dalam kegiatan. Melalui wawancara ini, peneliti berupaya menggali informasi tentang proses perencanaan kegiatan *Market Day*, strategi pelaksanaan yang digunakan, hingga kendala yang muncul selama kegiatan berlangsung. Wawancara juga difokuskan pada pandangan guru mengenai efektivitas kegiatan tersebut dalam menanamkan pemahaman gizi pada anak. Data dari wawancara sangat penting karena memberikan perspektif dari pihak pendidik yang berperan sebagai fasilitator dan pengarah kegiatan.

Ketiga, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data dari observasi dan wawancara. Dokumen yang dikumpulkan meliputi foto-foto kegiatan, catatan harian guru, serta daftar bahan makanan yang digunakan dalam *Market Day*. Dokumentasi ini berfungsi sebagai bukti visual sekaligus data pendukung yang memperkuat hasil analisis. Dengan adanya dokumentasi, peneliti dapat lebih mudah memvalidasi temuan serta menyajikan gambaran yang lebih konkret mengenai jalannya kegiatan.

Setelah data terkumpul, tahap berikutnya adalah analisis data yang menggunakan model interaktif dari Miles dan Huberman. Model ini dipilih karena menekankan pada proses analisis yang berkesinambungan sejak awal hingga akhir penelitian. Analisis dilakukan melalui tiga tahapan utama.

Tahap pertama adalah reduksi data, yaitu proses memilih dan menyaring data yang relevan dengan fokus penelitian. Pada tahap ini, data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi diseleksi agar hanya informasi yang mendukung analisis tentang literasi gizi melalui *Market Day* yang dipertahankan.

Tahap kedua adalah penyajian data, di mana data yang telah direduksi kemudian disusun dalam bentuk narasi deskriptif maupun tabel temuan. Misalnya, hasil observasi perilaku anak dapat disajikan dalam tabel yang memuat indikator literasi gizi serta tingkat ketercapaian masing-masing anak. Penyajian data dalam bentuk naratif dan tabel memudahkan peneliti untuk melihat pola, hubungan, serta kecenderungan yang muncul dari hasil penelitian.

Tahap ketiga adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Pada tahap ini, peneliti merumuskan kesimpulan berdasarkan data yang telah dianalisis secara mendalam. Kesimpulan yang diperoleh tidak langsung diterima begitu saja, melainkan diverifikasi melalui triangulasi data. Triangulasi dilakukan dengan cara membandingkan data dari berbagai sumber, misalnya antara hasil observasi dengan keterangan guru dalam wawancara atau catatan dokumentasi. Hal ini penting untuk memastikan validitas dan reliabilitas temuan penelitian.

Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif serta analisis interaktif Miles dan Huberman, penelitian ini diharapkan mampu menyajikan gambaran yang utuh dan mendalam mengenai implementasi *Market Day* di TK Nasional Salomo. Hasil penelitian tidak hanya akan menunjukkan bagaimana kegiatan ini berjalan, tetapi juga mengungkap sejauh mana kegiatan tersebut berkontribusi dalam meningkatkan literasi gizi anak usia dini, termasuk tantangan yang dihadapi serta strategi yang digunakan untuk mengatasinya. Dengan demikian, metode penelitian yang digunakan dapat menjadi landasan kuat dalam menghasilkan temuan yang bermakna baik secara teoretis maupun praktis.

## Results and Discussion

### 1.1 Deskripsi dan Pelaksanaan Kegiatan *Market Day*

Kegiatan *Market Day* di TK Nasional Salomo merupakan program rutin yang dilaksanakan setiap bulan dengan tujuan utama meningkatkan literasi gizi pada anak usia 5-6 tahun. Berdasarkan hasil wawancara, tujuan kegiatan ini adalah untuk "meningkatkan pemahaman anak pada makanan sehat, dan mengembangkan keterampilan sosial serta kemandirian." Kegiatan ini dirancang sebagai sebuah siklus pembelajaran yang utuh. Anak-anak pertama-tama diajak membuat daftar belanja, kemudian mereka diajak untuk berbelanja bahan makanan sehat, khususnya buah dan sayur, secara langsung. Setelah itu, mereka terlibat dalam proses memasak sederhana bersama guru. Tahap puncaknya adalah simulasi jual-beli, di mana mereka menjual

hasil olahan makanan sehat tersebut kepada teman-teman, guru, atau orang tua. Kegiatan ini secara konsisten difokuskan pada makanan sehat, seperti aneka salad buah, *nugget* sayur, dan jus buah, untuk memastikan pesan gizi tersampaikan secara kuat.

### 1.2 Analisis Temuan Penelitian Berdasarkan Indikator Literasi Gizi

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa kegiatan *Market Day* berhasil secara signifikan membangun pemahaman literasi gizi anak. Pemahaman literasi gizi ini dapat dilihat dari delapan indikator kunci, sebagaimana dirangkum dalam **Tabel 4.2** dan diperkaya dengan data wawancara.

**Tabel 4.2 Temuan Observasi Berdasarkan Indikator Literasi Gizi Anak**

No	Aspek Literasi Gizi	Indikator	Temuan Observasi Lapangan
1	Pengetahuan Makanan Sehat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengenal nama-nama buah, sayur, dan makanan sehat lainnya.</li> <li>- Mengidentifikasi kelompok makanan dan manfaatnya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anak-anak mampu menyebutkan nama-nama makanan sehat.</li> <li>- Anak dapat menjelaskan manfaat dari kelompok makanan (misal: "Sayur itu sehat karena mengandung vitamin").</li> </ul>
2	Kemampuan Membaca Menulis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Membaca label dansederhana pada kemasan makanan.</li> <li>- Menulis daftar belanja atau menu makanan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anak-anak dapat membaca nama produk pada kemasan dan harga.</li> <li>- Beberapa anak dapat menulis daftar belanja dan harga. Misalnya apel, susu, 5000, 10.000.</li> </ul>
3	Kemampuan Berhitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menghitung jumlah bahan makanan dalam resep.</li> <li>- Memahami konsep transaksi sederhana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anak-anak dapat menghitung jumlah bahan yang diperlukan untuk membuat makanan.</li> <li>- Anak menghitung telur ("aku ambil 3 teluri") dan menukar dengan uang mainan ("ini 2 uang"), mendukung kemampuan kognitif.</li> </ul>
4	Kemampuan Berkommunikasi	- Menceritakan pengalaman tentang makanan yang disukai atau tidak disukai.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anak-anak aktif berbicara tentang makanan favorit mereka.</li> <li>- Diskusi kelompok menunjukkan pemahaman tentang manfaat makanan</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdiskusi tentang manfaat makanan sehat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sehat. Anak mengatakan "aku buat salad buah, ini enak dan sehat".</li> </ul>
5	Kemampuan Pemecahan Masalah	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Membuat keputusan tentang makanan yang akan dibeli atau dijual.</li> <li>- Berinteraksi sosial secara positif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anak-anak dapat mendiskusikan pilihan makanan yang akan dijual di <i>market day</i>.</li> <li>- Beberapa anak menunjukkan kemampuan berinteraksi saat menjual dan membeli.</li> </ul>

### 1.2.1 Pengetahuan Makanan Sehat

Pada aspek pengetahuan, anak-anak menunjukkan pemahaman yang signifikan dalam mengenali makanan sehat. Sebelum kegiatan, pengetahuan mereka terbatas pada makanan yang umum, namun setelah kegiatan, mereka mampu menyebutkan beragam jenis buah dan sayur (misalnya, wortel, apel, nanas) serta menghubungkannya dengan manfaatnya. Seperti yang ditunjukkan dalam wawancara, anak-anak mulai memahami bahwa "buah bikin sehat" dan "nanas banyak mengandung vitamin C," menunjukkan adanya pemahaman dasar yang melampaui sekadar pengenalan nama. Ini sejalan dengan tujuan utama kegiatan yang ditekankan oleh guru: "Karena kebiasaan makan sehat terbentuk sejak dini, sehingga dapat mencegah masalah gizi di masa depan." (W/R/).

### 1.2.2 Kemampuan Membaca dan Menulis

Kemampuan membaca dan menulis adalah keterampilan penting yang harus dimiliki anak-anak, terutama dalam konteks literasi gizi. Pada usia 5-6 tahun, anak-anak mulai belajar membaca label sederhana pada kemasan makanan, seperti nama produk dan harga yang tertera. Kegiatan seperti *market day* membantu mereka berlatih keterampilan ini dengan cara yang menyenangkan. Selain itu, anak-anak juga diajarkan untuk menulis daftar belanja atau menu makanan, seperti apel, susu, nasi. Observasi menunjukkan bahwa banyak anak dapat membaca nama produk dan harga dengan baik, dan beberapa dari mereka berhasil menulis daftar belanja dengan bantuan guru. Dengan meningkatnya kemampuan membaca dan menulis, anak-anak tidak hanya memahami informasi tentang makanan, tetapi juga dapat membuat pilihan yang lebih sadar dan sehat saat berbelanja.

### 1.2.3 Kemampuan Berhitung

Kemampuan berhitung sangat penting bagi anak-anak, terutama saat mereka belajar tentang makanan dan gizi. Di usia 5-6 tahun, anak-anak diajarkan untuk menghitung jumlah bahan makanan yang diperlukan dalam resep, seperti berapa banyak sayur atau buah yang harus mereka siapkan. Kegiatan market day memberikan kesempatan bagi mereka untuk mempraktikkan keterampilan ini dengan cara yang menyenangkan. Keterampilan numerasi sederhana juga terasah ketika mereka menghitung jumlah bahan atau menukar uangmainan, yang secara tidak langsung mendukung perkembangan kognitif mereka . Observasi menunjukkan bahwa anak-anak dapat menghitung dengan baik jumlah bahan yang mereka butuhkan dan memahami konsep transaksi sederhana. Dengan keterampilan berhitung ini, mereka tidak hanya belajar matematika dasar, tetapi juga membangun kemampuan kognitif anak.

### 1.2.4 Kemampuan Berkomunikasi dan Pemecahan Masalah

*Market Day* juga terbukti bermanfaat dalam mengembangkan aspek lain di luar gizi. Anak-anak menunjukkan kemampuan komunikasi yang lebih baik saat menceritakan proses pembuatan makanan atau menjelaskan manfaatnya kepada teman. Mereka juga belajar berinteraksi sosial secara positif, seperti bergiliran, mengucapkan "terima kasih," dan bertransaksi dengan uang mainan. Manfaat ini sejalan dengan temuan dari wawancara, di mana guru menyatakan, "Anak menjadi lebih berani berinteraksi, mampu memilih makanan sehat, dan mulai menerapkan pola makan sehat di rumah."

Temuan penelitian ini menguatkan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman nyata adalah pendekatan yang efektif untuk menumbuhkan literasi gizi pada anak usia dini (I. Pendidikan, 2023). Kegiatan *Market Day* secara unik menyediakan konteks yang relevan dan bermakna bagi anak untuk mengaplikasikan pengetahuannya. Teori konstruktivisme, yang menekankan bahwa anak membangun pengetahuannya melalui interaksi dengan lingkungan, sangat relevan di sini. Dalam kegiatan ini, anak tidak hanya menerima informasi pasif, tetapi secara aktif membangun pemahamannya tentang makanan melalui pengalaman langsung berbelanja, mengolah, dan berinteraksi.

Peran guru sangat krusial sebagai fasilitator dan mentor. Guru bertugas "membimbing dan memantau anak" (W/R/) selama kegiatan, memastikan bahwa proses pembelajaran berjalan dengan aman dan efektif. Strategi guru untuk mengatasi kendala, seperti "membuat kegiatan yang menyenangkan" bagi anak yang sulit mencoba sayur, menunjukkan adaptabilitas yang esensial dalam pendidikan anak usia dini.

Selain itu, kolaborasi antara guru dan orang tua menjadi faktor kunci. Wawancara menunjukkan bahwa "orang tua membantu menyiapkan bahan dan

mendukung kegiatan di rumah." Dukungan dari rumah memperkuat pesan yang disampaikan di sekolah, menciptakan lingkungan gizi yang konsisten. Keterlibatan orang tua yang aktif terbukti mampu mengatasi salah satu kendala utama, yaitu koordinasi dengan orang tua yang sibuk, melalui edukasi dan komunikasi yang efektif.

Hasil positif dari kegiatan ini, seperti peningkatan antusiasme dan keterampilan sosial, menunjukkan bahwa *Market Day* tidak hanya berhasil dalam membangun pemahaman literasi gizi tetapi juga memberikan dampak positif pada aspek perkembangan anak lainnya. Kegiatan ini juga terbukti berkelanjutan, dengan rencana untuk "dikembangkan dengan variasi tema makanan sehat lainnya," mengindikasikan bahwa sekolah melihat manfaat jangka panjang dari program ini.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan bahwa *Market Day* adalah model pembelajaran yang komprehensif, menggabungkan pendidikan gizi, pengembangan sosial-emosional, dan literasi dasar dalam satu kegiatan yang menyenangkan. Dengan demikian, kegiatan ini sangat direkomendasikan sebagai praktik terbaik untuk menanamkan literasi gizi pada anak usia dini.

## Conclusion

Penelitian ini menegaskan bahwa kegiatan *Market Day* di TK Nasional Salomo merupakan inovasi pembelajaran kontekstual yang efektif dalam menumbuhkan literasi gizi anak usia 5–6 tahun. Melalui pendekatan berbasis pengalaman nyata, anak-anak tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang makanan sehat, tetapi juga mempraktikkan kemampuan berpikir kritis, berkomunikasi, dan mengambil keputusan terkait pilihan makanan. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi kegiatan *Market Day* sebagai model pembelajaran holistik yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif (pemahaman gizi), tetapi juga mengembangkan kemampuan literasi dasar (membaca, menulis, berhitung), sosial-emosional, serta perilaku hidup sehat. Hal ini membedakan penelitian ini dari studi terdahulu yang umumnya menyoroti literasi gizi sebatas pengetahuan teoretis tanpa mengaitkannya dengan pengalaman belajar langsung dan kontekstual pada anak usia dini.

Rumusan masalah dalam penelitian ini telah terjawab melalui hasil temuan yang menunjukkan bahwa *Market Day* secara signifikan meningkatkan literasi gizi anak melalui delapan indikator perkembangan, termasuk kemampuan mengenal jenis makanan sehat, memahami manfaatnya, membaca label makanan, menulis daftar belanja, berhitung dalam transaksi sederhana, serta berkomunikasi dan memecahkan masalah sosial dalam simulasi pasar. Peran guru sebagai fasilitator pembelajaran, kolaborasi aktif orang tua dalam mendukung kegiatan, serta keterlibatan langsung anak menjadi faktor kunci keberhasilan implementasi program ini. Dengan demikian, kegiatan *Market Day* bukan hanya sarana bermain, melainkan juga wadah edukatif yang mengintegrasikan aspek akademik, sosial, dan moral secara seimbang.

Implikasi hasil penelitian ini mencakup tiga ranah utama. Pertama, implikasi teoretis, yakni memperkuat teori pembelajaran kontekstual dan konstruktivisme Piaget bahwa anak membangun pemahamannya melalui interaksi langsung dengan lingkungan. Kedua, implikasi praktis, yaitu memberikan contoh nyata bagi pendidik PAUD tentang bagaimana kegiatan berbasis pengalaman dapat meningkatkan literasi gizi sekaligus mendukung keterampilan abad ke-21 seperti komunikasi, kolaborasi, dan berpikir kritis. Ketiga, implikasi kebijakan, di mana hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan kurikulum PAUD yang lebih menekankan pada pendidikan gizi praktis dan integratif.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa *Market Day* adalah model pembelajaran inovatif, partisipatif, dan berkelanjutan dalam menanamkan kebiasaan makan sehat dan nilai literasi gizi sejak dini. Program semacam ini layak untuk direplikasi di berbagai lembaga PAUD sebagai upaya strategis dalam membangun generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter.

## References

- Aboot, D. A., Black, D. R., & Feral, D. (2020). *Nutrition Literacy: A Scoping Review*. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 52(6), 577-584.
- Afrianti, T. (2023). Efektivitas Kegiatan Market Day dalam Meningkatkan Literasi Gizi pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 123-134.
- Al-fauziah, R. (2023). Pengaruh Kegiatan Market Day terhadap Keterampilan Sosial-Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 45-56.
- Arianti, D. (2025). Literasi Gizi dan Perilaku Makan Anak Usia Dini. Yogyakarta: Pustaka Kita.
- Azizah, S. (2019). Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 25(3), 211-220.
- Gizi. (2023). Laporan Situasi Gizi Nasional. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Guttersrud, O., Pettersen, S. A., & Hauge, S. S. (2019). Measuring Nutrition Literacy in Children. *Journal of Health Communication*, 24(5), 450-457.
- Hanur, B. S. (2019). Memantik Perkembangan Fisik Motorik Usia Dini Melalui Pemberian Gizi Seimbang Dalam Perspektif Al Qur'an Dan Hadist. *Jurnal Samawat*, 03(02), 59-72.
- Hasanah, U. (2025). Penerapan Market Day sebagai Media Literasi dan Numerasi Anak Usia Dini. *Jurnal Edukasi Anak Usia Dini*, 11(1), 32-45.
- Hikmah, S., Lestari, S., & Wulandari, S. (2023). Market Day: Strategi Pembelajaran untuk Mengembangkan Potensi Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(3), 201-212.
- Holzmann, S. L., Dischl, F., Schäfer, H., Groh, G., Hauner, H., & Holzapfel, C. (2019). Digital gaming for nutritional education: a survey on preferences, motives, and needs of children and adolescents. *JMIR formative research*, 3(1), e10284.
- Hulu, A. (2024). Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget pada Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 1-15.
- Istiyaningih, T. S., & Saraswati, P. (2020). Penyajian dan pemorsian makanan pokok pada penyelenggaraan makan pasien anak di RSA UGM. *J. Socia Akad*, 6, 1-10.
- Juaria, J. (2022). Pentingnya Gizi Seimbang pada Anak Usia Dini. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 87-95.

- Keti, E. (2022). Perkembangan Bahasa pada Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(1), 45-58.
- Kurniawati, L. (2022). Literasi Gizi sebagai Pencegah Masalah Gizi pada Anak. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 17(1), 67-78.
- Kurniawaty, L. (2022). Literasi Gizi : Survei Pelibatan Anak Usia Dini dalam Penyajian Makanan di Jakarta Timur. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 6110-6122. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3401>
- Listiana, L. (2024). Market Day as a Learning Model for Entrepreneurship in Early Childhood. *Journal of Early Childhood Education*, 5(2), 112-125.
- Loi, M. N. (2024). Peranan Literasi Gizi Dalam Mengurangi Stunting Anak Usia Dini Di Puskesmas Medan Helvetia. *Journal Net. Library and Information*, 1(1), 49-57. <https://doi.org/10.51544/jnli.v1i1.5342>
- Nurhayati, A., Patriasih, R., Mahmudahtusaadah, A., & Nurani, A. S. (2024). Literasi Gizi dan Pola Asuhan Milenial : Implikasinya Terhadap Kejadian Stunting pada Anak Usia Dini Nutritional Literacy and Millennial Parenting Patterns : Implications for Early Childhood Stunting Incidence. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(3), 1358-1368. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i3.5162>
- Pendidikan, I. (2023). Pendekatan Pembelajaran Kontekstual dalam Menanamkan Literasi Gizi Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(1), 78-90.
- Rifdah, A. (2024). Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(1), 5-18.
- R Dansa, F. R. D. M. C. H. S. W. (2019). A nutrition education intervention to increase consumption of pulses showed improved nutritional status of adolescent girls in Halaba Special District, Southern Ethiopia. *Ecol Food Nutr*, 58, 353-365. <https://doi.org/10.1080/03670244.2019.1602042>
- Setiaarwati, A., & Wahyudin, E. (2024). Pemberian Asupan Gizi Seimbang terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Diksi: Jurnal Pendidikan Dan Literasi*, 3(2), 143-162. <https://doi.org/10.62719/diksi.v3i2.87>
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Wijayaratne, S., Westberg, K., Reid, M., & Worsley, A. (2022). Developing food literacy in young children in the home environment. *International Journal of Consumer Studies*, 46(4), 1165-1177.

Williams, B. D., Sisson, S. B., Stinner, E. L., Hetrick, H. N., Dunlap, M., Graef-Downard, J., Eliot, K., Finnell, K., & Salvatore, A. L. (2021). Quality of nutrition environments, menus and foods served, and food program achievement in oklahoma family child care homes. *Nutrients*, 13(12). <https://doi.org/10.3390/nu13124483>

Yuliani, K. (2022). Pemanfaatan Market Day dalam Pengenalan Makanan Sehat. *JurnalPengabdian Masyarakat*, 4(1), 56-67.