

Original Research

## Petualangan Warna-Warni: Aktivitas Seru Anak Usia Dini dalam Mengenalkan Buah dan Sayur

### *Colourful Adventures: Engaging Activities to Teach Preschoolers about Fruits and Vegetables*

Lies Permana<sup>1\*</sup>, Masithah<sup>1</sup>, Nastitie Cinintya Nurzihan<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

<sup>2</sup> Prodi Sarjana Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

\*Corresponding Author: [liespermana@fkm.unmul.ac.id](mailto:liespermana@fkm.unmul.ac.id)

#### Abstract

**Background:** Children generally dislike fruits and vegetables, which contributes to their low consumption of these foods. Fruits and vegetables contain essential nutrients that support optimal growth and development and help prevent diseases in children under six years of age. At ABA 8 Kindergarten Samarinda, it was found that 47.6% of students did not like vegetables and 14.3% did not like fruits. Based on these conditions, an activity was conducted to introduce fruits and vegetables to students at ABA 8 Kindergarten Samarinda using color-based games and various types of fruits and vegetables.

**Objectives:** To determine the improvement in children's ability to recognize fruit and vegetable colors after participating in educational activities.

**Methods:** This study employed total sampling involving all 42 students of ABA 8 Kindergarten Samarinda. A quasi-experimental one-group pretest–posttest design was used to assess students' skills in recognizing colors and types of fruits and vegetables before and after the intervention, using an observation checklist as the measurement instrument. The study was conducted in August 2024 at ABA 8 Kindergarten Samarinda.

**Results:** Observations before and after the intervention indicated that the students demonstrated improved abilities in recognizing the colors of fruits and vegetables. Mann Whitney test analysis of the pretest and posttest data showed a significant improvement in naming colors ( $p < 0.025$ ). In addition to enhanced color identification skills, the "colorful adventure" intervention also improved students' abilities in categorizing fruits ( $p < 0.003$ ) and vegetables ( $p < 0.000$ ).

**Conclusion:** The "colorful adventure" game, which actively engaged students in color-based activities, significantly enhanced the abilities of TK ABA 8 Samarinda students in naming colors and categorizing types of fruits and vegetables following the intervention. Further development of early childhood learning is recommended through the use of colorful, visually representative learning media to broaden children's knowledge and engagement.

#### Keywords

Color, Fruits, Preschool, Vegetables

#### Abstrak

**Latar Belakang:** Anak Usia biasanya kurang menyukai buah dan sayur yang menjadi penyebab rendahnya konsumsi makanan tersebut. Zat gizi yang ada didalam buah dan sayur dapat mengoptimalkan tumbuh kembang anak sampai pada pencegahan penyakit-penyakit pada usia kurang dari 6 tahun. Di TK ABA 8 Samarinda, ditemukan masih ada 47,6% siswa yang tidak menyukai sayur dan 14,3% tidak menyukai buah. Berdasarkan kondisi tersebut, maka dilakukan kegiatan pengenalan buah dan sayur kepada sayur di TK ABA 8 Samarinda. Dengan menggunakan permainan warna dan jenis buah dan sayur.

**Tujuan:** Mengetahui peningkatan kemampuan mengenal warna buah dan sayur setelah mengikuti edukasi

**Metode:** Penelitian ini menggunakan total sampling pada seluruh siswa TK ABA 8 Samarinda yang berjumlah 42 orang. Quasi eksperimen one group pretest posttest digunakan untuk mengukur keterampilan warna dan jenis pada buah dan sayur siswa TK sebelum dan setelah intervensi dengan menggunakan alat ukur lembar observasi. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2024, di TK ABA 8 Samarinda.

**Hasil:** Setelah dilakukan observasi sebelum dan setelah intervensi maka ditemukan bahwa siswa TK ABA 8 Samarinda mampu meningkatkan kemampuan mengenal warna buah dan sayur. Uji Mann Whitney digunakan dalam penelitian ini dengan hasil pretest posttest dalam menyebutkan warna didapatkan nilai signifikansi  $P < 0.025$ . Selain peningkatan keterampilan menyebutkan warna, petualangan warna warni yang dilakukan juga dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam mengkategorikan buah dengan  $P < 0.003$  dan mengkategorikan sayur  $P < 0.000$ .

**Kesimpulan:** Permainan petualangan warna warni dengan peran aktif siswa TK bermain warna dapat meningkatkan keterampilan siswa TK ABA 8 Samarinda dalam menyebutkan warna, mengkategorikan jenis buah dan sayur setelah dilakukan intervensi. Perlu adanya pengembangan pembelajaran siswa TK dengan menggunakan media pembelajaran yang penuh warna dan berbentuk sesuai wujud aslinya untuk meningkatkan wawasan anak usia dini.

### **Kata Kunci**

Buah, Petualangan Warna, Sayur, Usia Dini

## **Pendahuluan**

Sejak usia dini mengenalkan pola makan Pengenalan pola makan sehat merupakan langkah yang tepat dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Membangun kebiasaan makan sehat adalah dengan mengonsumsi buah dan sayur secara teratur merupakan langkah yang efektif. Di Indonesia, konsumsi buah dan sayur pada anak masih tergolong rendah akibat kurangnya pemahaman tentang pentingnya gizi (Rahmawati & Suryaalamasyah, 2022).

Pendidikan gizi di lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dapat menjadi strategi efektif dalam membentuk pola makan yang sehat. Anak-anak dapat diperkenalkan pada berbagai jenis buah dan sayur, serta memahami manfaatnya bagi kesehatan dengan menggunakan pendekatan interaktif dan menyenangkan. Program edukasi yang melibatkan aktivitas bermain dan belajar telah terbukti meningkatkan tingkat kesukaan anak-anak usia TK dalam mengonsumsi buah dan sayur (Sitanggang *et al.*, 2024).

Menurut Sari & Sujana (2021) permainan edukatif dengan media dikembangkan untuk anak usia dini menggunakan teknologi dinilai dapat meningkatkan minat dan pemahaman buah dan sayur. Hal ini dapat digunakan sebagai media permainan edukatif dalam pembelajaran tema tanaman, khususnya pada subtema sayur dan buah yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak terhadap materi yang disampaikan. Penggunaan replika (*dummy*)

buah dan sayur sebagai alat bantu edukasi bagi anak prasekolah merupakan metode yang efektif untuk mengenalkan jenis-jenis buah dan sayur. Dengan demikian, integrasi aktivitas permainan yang seru dan edukatif seperti permainan mengelompokkan buah dan sayur, anak-anak tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang buah dan sayur tetapi juga dapat membentuk kebiasaan makan sehat hingga dewasa. Oleh karena itu melalui permainan pengelompokkan buah dan sayur pada anak usia dini dapat mendukung tumbuh kembang.

Pada rentang usia 4 – 5 tahun dan 5 – 6 tahun dapat dikenalkan buah dan sayur serta warnanya karena terbukti efektif dalam perkembangan anak. Pencapaian perkembangan anak usia dini dalam pengenalan warna merupakan salah satu aspek indikator dalam Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA) pada kurikulum PAUD, khususnya perkembangan bahasa untuk anak usia 4 sampai dengan 5 tahun (Widiasari *et al.*, 2016; Nuraisah, 2021). Kemampuan mengenal warna merupakan salah satu indikator perkembangan kognitif pada anak usia dini. Penggunaan buah dan sayur sebagai media pembelajaran menjadi alternatif yang menyenangkan dan efektif untuk memperkenalkan konsep warna kepada siswa Taman Kanak-Kanak. Selain memperkenalkan berbagai warna secara visual, kegiatan ini juga dapat menumbuhkan minat anak terhadap makanan sehat. Dalam pembahasan ini, akan diuraikan bagaimana

metode edukatif yang menarik dapat diterapkan untuk membantu siswa TK mengenali warna melalui buah dan sayuran di sekitar mereka. Pada dasarnya anak usia dini jika dihadapkan dengan pilihan makanan ringan yang bergambar buah atau bergambar karakter, mereka akan memilih makanan yang memiliki gambar karakter dibandingkan dengan gambar buah (Nelson *et al.*, 2015). Artinya anak-anak akan memilih makanan dengan visual yang lebih menarik, sehingga pengenalan warna pada sayur dan buah ini penting untuk mengenalkan sayur dan buah agar lebih menarik.

Petualangan warna-warni yang dipilih sebagai langkah intervensi untuk meningkatkan keterampilan siswa mengetahui warna buah dan sayur dipilih dengan menggunakan lembar kerja yang berbahan kain flannel berwarna-warni. Permasalahan dalam pembelajaran pengenalan warna pada anak usia 4–5 tahun dapat diatasi melalui pemanfaatan media pembelajaran yang disesuaikan dengan tahap perkembangan serta karakteristik anak. Salah satu alternatif media inovatif yang dapat digunakan adalah papan flanel warna *Panelwa*, yang dirancang khusus untuk menunjang pembelajaran visual dan keterampilan motorik anak. Penggunaan media ini diharapkan mampu menghadirkan proses belajar yang lebih menarik, interaktif, dan bermakna bagi anak usia dini (Indriyani & Hastuti, 2021).

## Metode

Metode quasi eksperimen one group pretest post-test digunakan dalam penelitian ini. Pretest dan posttest menggunakan lembar observasi dengan skala data Guttman dua pilihan yakni bisa dan tidak bisa. Sebelum dilakukan intervensi menggunakan *dummy* buah dan sayur, dilakukan pretest dengan melakukan observasi secara langsung kepada siswa untuk menyebutkan warna dan jenis buah dan sayur. Kemudian masing-masing siswa mengelompokkan buah dan sayur pada lembar kerja. Setelah intervensi dilaksanakan, observasi post-test kembali dilakukan dengan menggunakan instrumen lembar observasi yang sama seperti pada tahap pretest. Lembar observasi berisikan pertanyaan terkait warna buah dan sayur, jenis buah dan jenis sayur. Lembar kerja dibuat dari bahan kain flannel yang sudah dilengkapi dengan media tempel dan juga

buah dan sayur dari bahan flannel yang akan ditempelkan pada lembar kerja yang dibentuk menyerupai buah dan sayur sesuai bentuk dan warna aslinya. Terdapat dua lembar kerja yang harus diisikan oleh siswa yakni kategori buah dan kategori sayur. Masing-masing siswa mendapatkan 5 jenis buah dan sayur yang harus mereka tempelkan pada masing-masing lembar kerja buah dan sayur yang tersedia.

Penelitian ini menggunakan total sampling dengan populasi sebanyak 42 siswa. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2024, bertempat di aula TK ABA 8 Samarinda yang terletak di Kecamatan Sungai Kunjang.

## Hasil

Karakteristik responden dari penelitian ini mencakup umur, jenis kelamin dan preferensi sayur dan buah pada siswa yang ditanyakan melalui survei kepada orang tua siswa TK ABA 8 Samarinda. Hasil yang didapatkan dari variabel keterampilan menyebutkan warna buah dan sayur, serta membedakan kategori buah dan sayur, yang dilakukan sebelum dan setelah pengenalan buah dan sayur. Pretes maupun posttest dilakukan dengan melakukan observasi seluruh responden satu per satu untuk menyebutkan warna dan jenis serta buah dan sayur yang diberikan kepada masing-masing siswa.

**Tabel 1.** Karakteristik responden

Karakteristik	n	%
<b>Umur</b>		
4 tahun	15	35.7
5 tahun	19	45.3
6 tahun	8	19.0
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	18	42.8
Perempuan	24	57.2
<b>Menyukai sayur</b>		
Ya	22	52.4
Tidak	20	47.6
<b>Menyukai buah</b>		
Ya	36	85.7
Tidak	6	14.3

Karakteristik siswa yang menjadi responden berusia antara 4-6 tahun dengan sebagian besar siswa berjenis kelamin Perempuan. Selain umur dan jenis kelamin, preferensi sayur dan buah juga ditanyakan kepada siswa. Dari 42 siswa, masih terdapat 47,6% yang tidak menyukai sayur dan lebih

banyak yang menyukai buah 85,7%. Keterampilan siswa dibedakan menjadi 3 kategori, pengetahuan warna, jenis buah dan jenis sayur.

Setelah dilakukan pretest, maka tahap selanjutnya adalah edukasi pengenalan warna dan jenis buah dan sayur menggunakan *dummy* (lihat gambar 1). Peserta menyimak sekaligus berinteraksi aktif dengan peserta dan menyebutkan nama buah dan sayur serta warna.

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi keterampilan sebelum dilakukan intervensi

Variable	n	%
Keterampilan menyebutkan warna		
Baik	29	69.4
Kurang	13	30.6
Keterampilan mengkategorikan jenis buah		
Baik	15	35.7
Kurang	27	64.3
Keterampilan mengkategorikan jenis sayur		
Baik	20	47.6
Kurang	22	52.4

Dari hasil pretest didapatkan hasil hanya keterampilan menyebutkan warna yang sudah baik (69,4%). Pada tabel 2, terlihat bahwa keterampilan membedakan jenis buah dan sayur, responden masih kurang terampil. Rata-rata siswa kurang memahami jenis buah dan sayur, misal terong yang berwarna ungu, dimasukkan dalam kelompok buah. Buah dan sayur yang diperkenalkan merupakan sayuran dan buah-buahan lokal yang mudah dijumpai dan juga sering dilihat bahkan dikonsumsi responden.

**Tabel 3.** Distribusi frekuensi keterampilan setelah dilakukan intervensi

Variable	n	%
Keterampilan menyebutkan warna		
Baik	39	92.9
Kurang	3	7.1
Keterampilan mengkategorikan jenis buah		
Baik	30	71.4
Kurang	12	28.6
Keterampilan mengkategorikan jenis sayur		
Baik	31	73.8
Kurang	11	26.2



**Gambar 1.** Proses intervensi pengenalan buah dan sayur



**Gambar 3.** Proses posttest dengan menggunakan lembar kerja



**Gambar 2.** Proses pretest dengan menggunakan lembar kerja

Setelah dilakukan intervensi dengan *dummy* buah dan sayur yang dijelaskan dengan memberikan ceramah dan menunjukkan jenis buah dan sayuran, kemudian dilakukan posttest dengan melibatkan siswa dalam keterampilan membedakan buah dan sayur serta menyebutkan warna buah dan sayur tersebut. Hampir semua keterampilan meningkat. Dapat dilihat pada tabel 3, baik keterampilan menyebutkan warna, keterampilan mengelompokkan buah dan sayur terjadi peningkatan. Misal pada pretest, siswa hanya terampil pada membedakan warna, setelah intervensi, seluruh keterampilan meningkat termasuk dalam mengkategorikan buah dan sayur.

**Tabel 4.** Hasil uji bivariat pre dan posttest responden

Variabel	P-value	Sig.
Keterampilan menyebutkan warna	0,025	Significant
Keterampilan mengkategorikan jenis buah	0,003	Significant
Keterampilan mengkategorikan jenis sayur	0,000	Significant

Uji bivariat dilakukan dengan menguji hasil keterampilan sesudah dan setelah dilakukan intervensi. Data pre dan posttest diuji menggunakan *uji Mann Whitney*. Didapatkan hasil bahwa semua kategori keterampilan siswa berbeda antara sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi. Pada tabel 4, nilai signifikansi semua kategori keterampilan kurang dari *alpha* 0,05.

## Pembahasan

Pada anak usia dini, warna pada benda, tulisan, maupun gambar cenderung lebih menarik perhatian sehingga menumbuhkan minat belajar karena unsur warnanya (Widiasari *et al.*, 2016). Media yang digunakan dalam petualangan warna warni ini dibuat dengan menggunakan kain flannel yang dibentuk sesuai dengan bentuk dari jenis buah dan sayur dengan menggunakan warna yang juga disesuaikan dengan warna aslinya. Berdasarkan karakteristik responden, yang sebagian besar lebih menyukai buah-buahan, siswa dapat lebih mudah memahami

warna dan bentuk dari buah dibandingkan dengan sayur-sayuran.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan kemampuan siswa dalam mengenali warna buah dan sayur sebelum pelaksanaan intervensi. Ketidakkampuan sebagian siswa dalam menyebutkan warna buah dan sayur diduga berkaitan dengan minimnya paparan terhadap jenis buah dan sayur tersebut, baik melalui penglihatan maupun konsumsi. Rendahnya pengalaman mengonsumsi beragam buah dan sayur ini diperkuat oleh hasil survei kepada orang tua siswa TK ABA 8 Samarinda, yang menunjukkan bahwa hanya 52,4% siswa yang menyukai sayuran. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian di negara lain yang melaporkan bahwa anak usia 5–14 tahun mengonsumsi sayuran sekitar 20% lebih rendah dibandingkan kelompok usia dewasa. (Ridanies, 2024).

Permainan warna yang dilakukan ini berbasis permainan dengan menggunakan pendekatan *experiential learning*. Melalui *experiential learning*, siswa membentuk pengetahuan mereka dengan cara mentransformasikan pengalaman dan kejadian yang mereka alami secara langsung (Nurrachmawati *et al.*, 2024). Eksperimen yang dilakukan pada anak usia dini 3-4 tahun di TK ARNI Puyung Kabupaten Lombok dalam mengenalkan warna dapat meningkatkan kemampuan kognitif (Mandala & Harjanty, 2018). Oleh karena peran serta siswa yang diajak untuk belajar sambil bermain ini dapat meningkatkan kemampuan mereka menyebutkan warna buah dan sayur serta terampil membedakan buah dan sayur ke dalam kategorinya masing-masing dengan cara menempelkan buah atau sayur yang didapatkan pada lembar kerja yang disediakan. Dalam penelitian ini, siswa diajak menempelkan gambar buah dan sayur agar dapat meningkatkan motorik halusnyanya. Pemanfaatan media tempel gambar terbukti efektif sebagai stimulus dalam mengembangkan keterampilan motorik halus anak di TAPAS Cinta Rosul Sidoarjo. Kegiatan menempel gambar mampu menarik minat anak karena memberi kesempatan kepada mereka untuk menyusun dan menempelkan berbagai objek sesuai dengan preferensi masing-masing. (Khoirunnisa & Fahyuni, 2023).

Pendekatan pada siswa TK dalam melakukan keterampilan membedakan jenis sayur mengalami perubahan yang signifikan

dengan bantuan alat peraga yaitu dummy sayuran. Adapun sayur yang diperkenalkan antara lain terong, brokoli, sawi, tomat, wortel, jagung. Pemilihan sayur-sayur tersebut karena memiliki warna yang khas seperti ungu pada terong, brokoli dan sawi warna hijau, tomat berwarna merah, wortel berwarna oranye dan jagung berwarna kuning yang sangat kontras dan mudah dipahami oleh siswa usia dini. Tidak sulit menemukan sayur tersebut dalam menu makanan keluarga sehari-hari. Salah satu aspek penting dalam pembelajaran usia dini adalah pengenalan terhadap makanan sehat, khususnya sayuran. Kemampuan dalam membedakan berbagai jenis sayuran merupakan bagian dari keterampilan kognitif yang penting untuk dikembangkan. Studi yang dilakukan Wiliyanarti & Chandra (2021) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dilaksanakan dengan memanfaatkan media *puzzle* sayuran sebagai strategi untuk meningkatkan kemampuan anak usia prasekolah dalam memilih dan mengonsumsi makanan berbahan sayuran di Surabaya. Setelah pendampingan dan permainan *puzzle* sayur, sebanyak 80% dari 25 anak menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang manfaat dan jenis sayuran. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan media *puzzle* sayuran mampu meningkatkan kemampuan anak usia prasekolah dalam memilih konsumsi sayuran. Peningkatan tersebut berkaitan dengan berkembangnya kemampuan kognitif anak dalam mengenali dan mengidentifikasi berbagai jenis sayuran melalui media *puzzle* yang bersifat interaktif dan menyenangkan, sehingga anak lebih mudah membedakan jenis-jenis sayuran (Hoiriyah & Nurul Anwar, 2024) sehingga siswa TK akan menjadi lebih antusias dan termotivasi untuk mengonsumsi sayuran sehari-harinya. Sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Zulaikha *et al.*, 2024) Pemberian edukasi melalui media komik terbukti meningkatkan pengetahuan siswa terkait buah dan sayur.

Selain sayuran, buah-buahan juga diperkenalkan seperti apel, mangga, alpukat, semangka, papaya, jeruk, pisang, belimbing, kiwi dan strawberi. Buah tersebut merupakan buah-buahan yang sering dijumpai bahkan mungkin dikonsumsi oleh anak. Warna dari buah-buahan yang diperkenalkan juga sangat kontras seperti kuning, hijau, merah, oranye. Permainan warna inilah yang bisa meningkatkan kreativitas anak usia dini (Aisyah, 2017). Selain penuh warna

yang menarik siswa, media yang digunakan juga menunjukkan bentuk sebuah benda ini mudah dipahami oleh siswa. Pembelajaran dengan buah dan sayur untuk siswa TK dengan menggunakan media yang berbentuk seperti bentuk aslinya sangat membantu untuk belajar dibandingkan dengan media tanpa bentuk seperti media dalam buku yang hanya dapat dilihat. Sejalan dengan penelitian lain yang mengangkat tema tanaman dengan subtema sayur dan buah, anak-anak di TK Widya Santhi Denpasar dilaporkan mengalami kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan oleh guru. Kondisi tersebut disebabkan oleh minimnya inovasi dalam pemanfaatan media pembelajaran, yang masih didominasi oleh penggunaan buku paket, majalah, dan kartu bergambar sayur serta buah. (Sari & Sujana, 2021).

Petualangan warna warni yang dilaksanakan dengan rangkaian kegiatan bermain dan diakhiri dengan bernyanyi bersama-sama dengan maksud meningkatkan motivasi untuk terus makan buah dan sayur secara rutin. Membiasakan makan buah dan sayur sejak dini akan memberikan pendidikan karakter pada siswa TK dan merubah perilaku yang lebih baik ke depannya karena dapat meningkatkan kesehatan karena mengonsumsi buah dan sayur (Rahayu *et al.*, 2023). Perlunya edukasi dengan media yang tepat untuk siswa usia dini dalam belajar penting dalam menyerap ilmu yang diberikan mengingat usia TK memang memiliki karakteristik belajar dengan bermain. Pembelajaran yang dikemas melalui kegiatan bermain dinilai lebih efektif dalam mempertahankan konsentrasi anak, mengingat anak usia dini memiliki rentang perhatian yang relatif singkat, yaitu sekitar 10–15 menit. (Dewi, 2011; Roziana *et al.*, 2023).

Orang tua siswa di rumah dan guru di sekolah dapat meneruskan pendidikan karakteristik dalam menanamkan kebiasaan makan sayur dan buah kepada anak usia dini. Semakin cepat anak dibiasakan untuk makan buah dan sayur semakin baik dalam kebiasaan baik ini pula. Temuan lain menunjukkan bahwa memperkenalkan makanan dalam lingkungan bermain yang memungkinkan anak-anak untuk melihat, memegang, dan mencium makanan, mengembangkan pengenalan sensorik non-rasa, harus tertanam dalam strategi untuk peningkatan konsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran ke anak (Coulthard & Sealy, 2017).

Integrasikan pola makan yang sehat ke kurikulum prasekolah ditujukan pada pembentukan perilaku makan yang lebih sehat dan asupan gizi seimbang serta keberagaman makanan juga penting untuk menanamkan kebiasaan baik ini (Jatmikowati *et al.*, 2023). Selain itu juga makan buah dan sayur sangat dipengaruhi oleh aksesibilitas dan peran penyediaan buah dan sayur oleh orang tua dalam menu sehari-hari (Rostinah & Nelly, 2022). Temuan lainnya menyatakan bahwa ketiadaan sayur dan buah di rumah meningkatkan risiko dua kali lipat terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah yang kurang baik, dibandingkan dengan kondisi sayur dan buah tersedia di rumah siswa TK di Pekanbaru (Alhidayati *et al.*, 2023). Pola makan individu merupakan hasil dari proses pembelajaran. Jika dari awal orang tua tidak mengenalkan dan membiasakan makan buah dan sayur kepada anak, maka kemungkinan besar anak tersebut akan mengembangkan kecenderungan untuk tidak menyukai sayuran atau buah-buahan hingga dewasa atau sering disebut dengan preferensi negatif (Nelista *et al.*, 2023). Walaupun orang tua anak usia dini sudah banyak melakukan pencarian informasi mengenai gizi anak usia 5-11 tahun melalui internet, kenyataannya pada penelitian lainnya ditemukan bahwa orang tua tidak mengkomunikasikan atau memberitahukan hal tersebut kepada anak (Ifroh & Permana, 2022; Permana *et al.*, 2020).

## Kesimpulan

Permainan petualangan warna warni dengan peran aktif siswa TK bermain warna dapat meningkatkan keterampilan siswa TK ABA 8 Samarinda dalam menyebutkan warna sebelum dan setelah dilakukan intervensi dengan nilai  $P < 0,025$ . Selain peningkatan keterampilan menyebutkan warna, petualangan warna warni yang dilakukan juga dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam mengkategorikan buah dengan  $P < 0,003$  dan mengkategorikan sayur  $P < 0,000$ . Dengan demikian belajar dengan diiringi permainan di TK menggunakan media yang tepat penting dilakukan untuk terus memberikan wawasan yang baik dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan pada anak usia dini. Peran guru di sekolah dan orang tua juga penting dalam meningkatkan kebiasaan baik seperti makan buah dan sayur.

## Deklarasi Konflik Kepentingan

Penelitian dan publikasi artikel ini dilakukan tanpa adanya potensi konflik kepentingan antara penulis dan institusi mana pun.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak TK ABA 8 Sungai Kunjang Samarinda serta orang tua siswa yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan penelitian ini.

## Daftar Rujukan

- Aisyah. (2017). Permainan Warna Berpengaruh Terhadap Kreativitas Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 118. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v1i2.23>
- Alhidayati, Natassa, J., Purba, C. V. G., & Dewi, M. (2023). Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Dini Taman Kanak-Kanak Wilayah Kerja Puskesmas Ri Sidomulyo. *Al-Tamimi Kesmas Journal of Public Health Sciences*, 12(1). <https://jurnal.ikta.ac.id/index.php/kesmas>
- Coulthard, H., & Sealy, A. (2017). Play with your food! Sensory play is associated with tasting of fruits and vegetables in preschool children. *Appetite*, 113, 84–90. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.02.003>
- Hoiriyah, S., & Nurul Anwar, R. (2024). Media Puzzel untuk Meningkatkan Identifikasi Sayuran pada Anak Usia Dini. *Jurnal Penelitian Tindakan*, 2(2), 2024–2051.
- Ifroh, R. H., & Permana, L. (2022). Do Parents Use The Internet And Social Media To Child Health-Seeking Information? *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 171–180. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss2.1209>
- Indriyani, N., & Hastuti, D. (2021). Pengembangan Media Papan Flanel Warna "PANELWA" untuk Mengenalkan Warna pada Anak Usia 4-5 Tahun di TK ABA Pringgokusuman. *JECIE (Journal of*

- Early Childhood and Inclusive Education*), 5(1), 33–38.
- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3223>
- Khoirunnisa, W., & Fahyuni, E. F. (2023). Penggunaan Media Menempel Gambar untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus pada Anak Usia Dini di Tapas Cinta Rosul Sidoarjo. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 2(4). <https://doi.org/10.47134/academicia.v>
- Mandala, J. P., & Harjanty, R. (2018). Meningkatkan Kemampuan Mengenal Warna Melalui Metode Eksperimen Pada Anak Usia 3-4 Tahun Di TK Arni Puyung. *JUPE*, 3(3).
- Nelista, Y., Nona Fembi, P., & Elfi, T. (2023). Penerapan Model Peers Modeling Motivation Terhadap Motivasi dan Perilaku Makan Sayur pada Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 99–105.
- Nelson, M. R., Duff, B. R. L., & Ahn, R. (2015). Visual perceptions of snack packages among preschool children. *Young Consumers*, 16(4), 385–406. <https://doi.org/10.1108/YC-02-2015-00507>
- Nuraisah, S. (2021). Upaya Meningkatkan Kemampuan Mengenal Warna dengan Media Kotak Warna pada Kelompok A USIA 4-5 Tahun di TK ABA Waduk. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru FKIP Universitas Ahmad Dahlan*, 1(1).
- Nurrachmawati, A., Rohmah, N., Permana, L., Agustini, R. T., & AA, K. Z. (2024). Program Pemberdayaan Remaja berbasis Experiential Learning untuk Pendewasaan Usia Perkawinan pada Siswa SMP. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 384. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.20027>
- Permana, L., Ifroh, R. H., & Wiranto, A. (2020). Pola Pencarian Informasi Kesehatan Anak dan Komunikasi Ibu Balita di Kalimantan Timur. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(8), 1–13.
- Rahayu, E. Y., Rustipa, K., & Purwanto, S. (2023). Motivasi Hidup Sehat Bagi Siswa-Siswi TK Bhakti 02 melalui Pengenalan Kata Benda Buah dan Sayur dalam Bahasa Inggris. *Jurnal Abdimas Budaya*, 4(1).
- Rahmawati, N. D., & Suryaalamasyah, I. I. (2022). Edukasi Gizi Anak Usia Dini dengan Metode Belajar dan Bermain. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 3(1), 31–38. <https://doi.org/10.36590/jagri.v3i1.185>
- Ridanies, Y. A. (2024). Pemberian Edukasi Pentingnya Sayuran Bagi Siswa TK Kartika Untuk Meningkatkan Minat Makan Sayur. *PRAXIS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 145–152. <https://doi.org/10.47776/praxis.v2i3.807>
- Rostinah, & Nelly. (2022). Pengaruh Peran Orang Tua dan Aksesibilitas Buah dan Sayuran terhadap Rendahnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Pra Sekolah di Kota Bima Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 10(1).
- Roziana, Fitriani, & Paramita, I. S. (2023). Edukasi Konsumsi Sayur dan Buah Bagi Anak Usia Dini pada Guru PAUD. *Diklat Review: Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Pelatihan*, 7(1).
- Sari, K., & Sujana, W. (2021). Media Permainan Edukatif Tema Tanaman Sub Tema Sayur dan Buah untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 9(1), 107–116. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPAUD/index>
- Sitanggang, T. W., Anggraini, D., & Febriana, S. M. (2024). Meningkatkan Preferensi Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Taman Kanak-kanak Melalui Edukasi Kesehatan di Bimbel Calistung Perigi Baru Tangerang Selatan. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(2).
- Widiasari, S., Susianti, I., & Saputra, W. N. E. (2016). Play Therapy Berbasis Kearifan Lokal: Peluang Implementasi Teknik Konseling di Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)*, 4.
- Wiliyanarti, P. F., & Chandra, E. (2021). Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Vegetable an Puzzle

sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Pemilihan Konsumsi Makanan Sayur pada Anak Usia Pra Sekolah. *Journal STIKES Pemkab Jombang*, 7(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.33023/jpm.v7i2.707>

Zulaikha, A. R., Sari, M. I., Zafira, N. I., Yulika, T., Yolahumaroh, & Halimah, W. K. N. (2024). Edukasi Gizi dengan Media Komik terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Pekanbaru. *PITIMAS: Journal of Community Engagement in Health*, 3(1).