

SMART KIDS, HEALTHY LIFE: PROGRAM PENGUATAN GIZI DAN PEMBELAJARAN INKLUSIF PADA KOMUNITAS ATAP LANGIT DI KUPANG TENGAH

Jemmy J. S. Dethan^{1*}, David Loba², Alfred G. O. Kase³, Grace Lusiana Beeh⁴

^{1,2,3,4}Universitas Kristen Artha Wacana

*E-mail: jemmydethan19@gmail.com

Abstract

Community service activities with the theme 'Smart Kids, Healthy Life' were carried out by Artha Wacana Kupang Christian University students in the Atap Langit community, Central Kupang, which is a settlement of ex-Timtim residents. This activity aims to provide nutrition education and basic English learning through a play approach and nutrition counseling based on local food, namely green beans. A total of 40 students were involved in this activity with the method of learning while playing and participatory interaction. The results of the activity showed high enthusiasm of the children and the community, as well as positive impacts in the cognitive, social, and health aspects of children. This article emphasizes the importance of a contextual approach in community service, as well as the potential of students as agents of social change.

Keywords: marginalized children, active learning, local nutrition, community service, Central Kupang

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertema 'Smart Kids, Healthy Life' dilakukan oleh mahasiswa Universitas Kristen Artha Wacana Kupang di komunitas Atap Langit, Kupang Tengah, yang merupakan pemukiman warga eks-Timtim. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi gizi dan pembelajaran Bahasa Inggris dasar melalui pendekatan bermain dan penyuluhan gizi berbasis pangan lokal, yakni kacang hijau. Sebanyak 40 mahasiswa terlibat dalam kegiatan ini dengan metode belajar sambil bermain dan interaksi partisipatif. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi anak-anak dan masyarakat, serta dampak positif dalam aspek kognitif, sosial, dan kesehatan anak. Artikel ini menegaskan pentingnya pendekatan kontekstual dalam pengabdian masyarakat, serta potensi mahasiswa sebagai agen perubahan sosial.

Kata kunci: anak marginal, pembelajaran aktif, gizi lokal, pengabdian masyarakat, Kupang Tengah

Pendahuluan

Indonesia sebagai negara berkembang masih menghadapi tantangan besar dalam mewujudkan pemerataan akses pendidikan dan kesehatan, terutama di wilayah timur seperti Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT). Ketimpangan geografis, ekonomi, dan sosial menjadi penghambat utama dalam pencapaian tujuan pembangunan

berkelanjutan (Sustainable Development Goals/SDGs), khususnya pada tujuan ke-3 (kehidupan sehat dan sejahtera) dan ke-4 (pendidikan berkualitas). Dalam konteks ini, komunitas marginal menjadi kelompok yang paling rentan terhadap keterbatasan akses terhadap layanan dasar, baik secara struktural maupun kultural.

Salah satu komunitas marginal yang cukup menonjol di wilayah NTT adalah Komunitas Atap Langit, yang terletak di wilayah Kupang Tengah, Kabupaten Kupang. Komunitas ini merupakan permukiman warga eks-pengungsi Timor Timur (eks-Timtim) yang sejak tahun 1999 menetap di area bekas pabrik kulit yang kini berubah menjadi kawasan permukiman informal. Dalam dua dekade terakhir, komunitas ini berkembang secara mandiri tanpa dukungan infrastruktur dan pelayanan publik yang memadai. Akses terhadap layanan kesehatan, pendidikan, air bersih, dan gizi masih sangat terbatas. Anak-anak yang tumbuh di lingkungan ini mengalami kerentanan ganda: secara fisik karena gizi buruk dan pola hidup tidak sehat, serta secara kognitif karena terbatasnya akses pendidikan yang bermutu.

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) dan riset lokal, angka partisipasi sekolah dan pemahaman gizi anak-anak di daerah marginal seperti Kupang Tengah masih di bawah standar nasional. Ketiadaan fasilitas PAUD dan keterbatasan tenaga pendidik membuat anak-anak dalam komunitas Atap Langit tumbuh dalam situasi yang sangat jauh dari ideal. Di sisi lain, budaya hidup sederhana dan keterikatan sosial yang kuat dalam komunitas ini justru membuka peluang besar bagi pelaksanaan program edukatif berbasis komunitas.

Melihat fenomena ini, mahasiswa Universitas Kristen Artha Wacana (UKAW) terpanggil untuk melakukan aksi nyata melalui program pengabdian masyarakat. Kegiatan ini dirancang sebagai intervensi edukatif dan sosial, dengan dua fokus utama: (1) edukasi Bahasa Inggris dasar untuk meningkatkan kemampuan komunikasi dan literasi anak-anak, serta (2) edukasi gizi berbasis pangan lokal sebagai upaya memperkuat ketahanan gizi keluarga. Kegiatan ini tidak hanya sebagai sarana untuk menyampaikan ilmu, tetapi juga sebagai wahana pembelajaran sosial dan karakter bagi mahasiswa.

Lebih dari sekadar kegiatan seremonial, pengabdian masyarakat ini menjadi bentuk nyata dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yang menghubungkan dimensi akademik dengan kebutuhan riil masyarakat. Intervensi dilakukan melalui pendekatan partisipatif dan kontekstual, dengan memanfaatkan potensi lokal seperti kacang hijau sebagai media edukasi gizi. Mahasiswa berperan aktif dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan, dengan pendampingan dosen dan kolaborasi bersama tokoh masyarakat setempat.

Pengalaman belajar langsung dalam komunitas ini tidak hanya memperkaya wawasan dan empati mahasiswa, tetapi juga membuka ruang kolaborasi yang luas antara institusi pendidikan tinggi, masyarakat lokal, dan lembaga sosial keagamaan. Keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat meningkatkan kemampuan interpersonal, jiwa kepemimpinan, serta kepedulian sosial yang berkelanjutan. Hal ini menjadikan kegiatan pengabdian sebagai platform penting dalam pembentukan karakter dan kompetensi generasi muda yang tangguh dan peduli.

1. Tujuan

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk:

1. Memberikan edukasi dasar Bahasa Inggris kepada anak-anak komunitas Atap Langit guna meningkatkan kemampuan komunikasi dan literasi.
2. Memberikan edukasi gizi berbasis pangan lokal, khususnya pemanfaatan kacang hijau, sebagai upaya peningkatan ketahanan gizi keluarga.

2. Manfaat

Adapun manfaat dari kegiatan ini adalah:

1. Bagi anak-anak komunitas, diharapkan mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dan kemampuan dasar berbahasa Inggris.
2. Bagi mahasiswa, kegiatan ini menjadi media pengembangan karakter, keterampilan interpersonal, serta kepemimpinan sosial.
3. Bagi komunitas, terbentuknya ruang interaksi edukatif berbasis kearifan lokal yang dapat mendukung ketahanan sosial dan kesehatan lingkungan.

Metode Pelaksanaan

1. Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 15 Maret 2025 di RT 009/RW 003, Kelurahan Kupang Tengah, Kabupaten Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur.

2. Subjek Kegiatan

Subjek dalam kegiatan ini adalah anak-anak dari Komunitas Atap Langit, sejumlah 40 mahasiswa Universitas Kristen Artha Wacana (UKAW) Kupang, serta tokoh masyarakat dan orang tua anak yang terlibat sebagai mitra kegiatan.

3. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif dan kontekstual. Beberapa tahapan kegiatan yang dilaksanakan meliputi:

1. Edukasi Bahasa Inggris Dasar
2. Kegiatan dilakukan dengan metode belajar sambil bermain, melalui permainan interaktif, lagu, dan dialog sederhana.
3. Materi difokuskan pada pengenalan kosa kata dasar, angka, warna, dan percakapan ringan sehari-hari.
4. Penyuluhan Gizi Berbasis Pangan Lokal
5. Edukasi diberikan kepada anak-anak dan orang tua tentang pentingnya gizi seimbang, khususnya pemanfaatan kacang hijau sebagai pangan lokal yang mudah diakses dan bergizi.
6. Penyuluhan dilengkapi dengan praktik pembuatan olahan kacang hijau seperti bubur kacang hijau.

Evaluasi Lapangan

1. Evaluasi dilakukan dengan metode observasi langsung terhadap partisipasi anak-anak selama kegiatan berlangsung.
2. Respon orang tua dan tokoh masyarakat juga dihimpun secara lisan di akhir kegiatan sebagai bahan masukan.

4. Mitra Kegiatan

Mitra dalam kegiatan ini meliputi:

1. Komunitas Atap Langit
2. Tokoh masyarakat setempat
3. Dosen pembimbing UKAW Kupang

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk “Smart Kids, Healthy Life” dilaksanakan dalam satu hari, melibatkan 40 mahasiswa Universitas Kristen Artha Wacana Kupang dan anak-anak dari Komunitas Atap Langit. Rangkaian kegiatan terdiri dari dua sesi utama, yaitu edukasi Bahasa Inggris dasar dan penyuluhan gizi berbasis pangan lokal.



Gambar 1.

1.1 Edukasi Bahasa Inggris Dasar

Sesi edukasi dilakukan dalam bentuk belajar sambil bermain, melalui permainan tebak gambar, bernyanyi, dan kuis sederhana. Anak-anak diperkenalkan pada kosa kata dasar terkait angka, warna, dan benda-benda di sekitar. Hasil observasi menunjukkan bahwa:

1. Anak-anak menunjukkan keberanian berbicara dalam Bahasa Inggris, meskipun pada awalnya tampak malu-malu.

2. Permainan edukatif mendorong partisipasi aktif hampir seluruh anak yang hadir.
3. Respon anak-anak positif terhadap metode pengajaran berbasis bermain, dibandingkan metode ceramah konvensional.



Gambar 2.

1.2 Penyuluhan Gizi Berbasis Pangan Lokal

Sesi penyuluhan dilakukan melalui penyampaian materi interaktif tentang manfaat gizi, jenis-jenis makanan sehat, dan pentingnya konsumsi kacang hijau. Edukasi ini dilengkapi dengan praktek membuat bubur kacang hijau bersama anak-anak dan orang tua. Hasil yang didapatkan:

1. Anak-anak mampu menyebutkan kembali manfaat kacang hijau, antara lain untuk kesehatan mata, kekuatan tulang, dan menambah energi.
2. Orang tua memberikan respon positif, mengungkapkan bahwa edukasi seperti ini jarang dilakukan di lingkungan mereka.
3. Tercipta suasana kebersamaan antara mahasiswa, anak-anak, dan orang tua selama sesi praktek olahan kacang hijau.

2. Dampak Kegiatan

2.1. Dampak Terhadap Anak-anak

Kegiatan ini memberikan pengaruh positif terhadap anak-anak komunitas, di antaranya:

1. Peningkatan keberanian berkomunikasi menggunakan Bahasa Inggris dasar.
2. Meningkatkan pengetahuan tentang pola makan sehat dan manfaat pangan lokal.
3. Mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan belajar, yang sebelumnya terbatas akibat ketiadaan fasilitas pendidikan formal.

2.2. Dampak Terhadap Orang Tua dan Masyarakat

Orang tua mengaku senang karena anak-anak mereka bisa terlibat dalam aktivitas edukatif yang menyenangkan. Beberapa orang tua menyampaikan harapan agar kegiatan semacam ini dapat berlanjut secara rutin, bahkan diperluas ke program kesehatan dan kebersihan lingkungan.

2.3. Dampak Terhadap Mahasiswa

Bagi mahasiswa, kegiatan ini memberikan pengalaman lapangan yang tidak hanya memperluas wawasan sosial, tetapi juga meningkatkan keterampilan interpersonal, kepemimpinan, dan kemampuan beradaptasi di lingkungan marginal. Mahasiswa juga belajar langsung menghadapi tantangan sosial di komunitas, seperti:

1. Kurangnya sarana prasarana pendidikan
2. Kondisi gizi anak-anak yang masih kurang ideal
3. Pola hidup masyarakat yang masih terbatas akses informasi kesehatan

3. Pembahasan

Keterlibatan mahasiswa dalam pengabdian masyarakat dapat meningkatkan empati sosial, keterampilan kepemimpinan, dan membangun jiwa pengabdian yang berkelanjutan. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa UKAW Kupang mampu beradaptasi, berinisiatif, dan berkolaborasi dengan baik di lingkungan komunitas Atap Langit.

Dari aspek edukasi gizi berbasis pangan lokal, kegiatan ini membuktikan efektivitas pendekatan berbasis komunitas dalam meningkatkan kesadaran gizi. Pendekatan berbasis masyarakat terhadap pendidikan gizi telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan memperbaiki praktik diet, khususnya melalui penggunaan makanan lokal. Berbagai penelitian menyoroti hasil positif dari inisiatif tersebut, yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan perilaku terkait gizi di antara populasi sasaran. Program yang ditujukan kepada ibu dan pengasuh telah menunjukkan peningkatan yang nyata dalam pengetahuan gizi. Misalnya, sebuah penelitian melaporkan peningkatan skor pengetahuan dari 6,0 menjadi 8,6 setelah sesi konseling untuk ibu balita (Jayeng Wijayanti et al., 2022). Memanfaatkan metode yang relevan secara budaya, seperti permainan tradisional, telah melibatkan remaja secara efektif, yang mengarah pada peningkatan kesadaran dan konsumsi makanan lokal (Sari & Rahma, 2024).

Program layanan masyarakat yang mencakup pelatihan langsung dan demonstrasi telah menghasilkan peningkatan signifikan dalam praktik gizi, dengan satu program melaporkan peningkatan pengetahuan orang tua dari 30% menjadi 85% (Hari Susanto et al., 2024). Upaya pendidikan berkelanjutan telah menghasilkan perubahan yang bertahan lama dalam perilaku makan, sebagaimana dibuktikan oleh penurunan tingkat stunting dari 10% menjadi 8% selama enam bulan (Hari Susanto et al., 2024). Program yang melibatkan pemangku kepentingan lokal dan memanfaatkan sumber makanan lokal tidak hanya meningkatkan pengetahuan gizi tetapi juga menumbuhkan kohesi masyarakat dan dukungan untuk praktik makan yang lebih sehat (Aji et al., 2024). Pemanfaatan kacang hijau sebagai media edukasi gizi dianggap tepat karena mudah didapat, murah, serta sesuai dengan selera masyarakat lokal.

Metode belajar sambil bermain terbukti efektif melibatkan anak-anak dari komunitas terpinggirkan dengan menciptakan lingkungan belajar yang merangsang dan menyenangkan. Pendekatan ini tidak hanya menumbuhkan minat tetapi juga meningkatkan perkembangan kognitif, sosial, dan emosional, sehingga sangat bermanfaat bagi anak-anak yang mungkin menghadapi kendala pendidikan. Belajar Sambil bermain mendorong partisipasi aktif, yang sangat penting untuk menjaga minat anak-anak (Pardede et al., 2023). Sifat bermain yang menyenangkan mengurangi paksaan, sehingga memungkinkan anak-anak untuk terlibat secara bebas dan mengeksplorasi konsep dengan kecepatan mereka sendiri (Nurdiyanti et al., 2024). Metode ini mendukung pengembangan kecerdasan berganda, karena menggabungkan berbagai kegiatan yang sesuai dengan gaya belajar yang berbeda (Hanif Arroisi Mukhlis & Sulthan Bimo Rizqullah, 2022).

Telah terbukti meningkatkan mata pelajaran tertentu, seperti matematika, dengan membuat pembelajaran lebih interaktif dan tidak terlalu mengintimidasi (Panjaitan & Suriadi, 2023). Penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran terbukti efektif khususnya di daerah terpencil, meningkatkan keterampilan sosial dan nilai-nilai budaya sekaligus mengatasi kesenjangan pendidikan (Sopakua et al., 2024). Sebaliknya, meskipun belajar melalui permainan bermanfaat, beberapa pihak berpendapat bahwa hal itu mungkin tidak cukup mempersiapkan anak-anak untuk lingkungan pendidikan terstruktur, yang sering menekankan metode pembelajaran tradisional. Perspektif ini menyoroti perlunya pendekatan seimbang yang memadukan permainan dan pendidikan formal.

Dari pengamatan lapangan, beberapa tantangan yang ditemui antara lain:

1. Minimnya alat bantu edukasi seperti buku gambar atau media visual.
2. Variasi usia anak-anak yang cukup lebar (3–12 tahun) sehingga materi perlu disesuaikan secara fleksibel.
3. Lingkungan kegiatan yang kurang representatif (berlangsung di halaman terbuka tanpa fasilitas belajar formal).
4. Meskipun demikian, antusiasme anak-anak dan dukungan masyarakat menjadi faktor pendorong suksesnya pelaksanaan kegiatan.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Kegiatan ini menunjukkan keberhasilan pendekatan belajar kontekstual dan penguatan gizi berbasis pangan lokal dalam pengabdian masyarakat. Dampak signifikan terlihat dari antusiasme anak-anak, partisipasi orang tua, dan pengembangan karakter mahasiswa. Direkomendasikan untuk melanjutkan kegiatan serupa dengan durasi lebih panjang, melibatkan lebih banyak mitra lokal, serta penguatan program keberlanjutan agar dampaknya semakin luas dan mendalam.

Daftar Pustaka

- Aji, S. P., Sumarmi, S., Millati, R. ', Wijayanti, Y. T., & Tyarini, I. A. (2024). Increasing Community Nutrition Awareness through Balanced Nutrition Education Program. *Abdimas Polsaka*, 3(1), 33–39. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i1.65>
- Hanif Arroisi Mukhlis, & Sulthan Bimo Rizqullah. (2022). DEVELOPING MULTIPLE INTELLIGENCE IN PAUD IMPLEMENTING THE PRINCIPLES OF PLAY WHILE LEARNING. *International Journal of Education, Language, Literature, Arts, Culture, and Social Humanities*, 1(1), 01–08. <https://doi.org/10.59024/IJELLACUSH.V1I1.21>
- Hari Susanto, L., Lathifah, S., Ardianto, D., Naziela Zaura Irawan, N., Siti Nurjanah, A., & Ranuma Dely, I. (2024). EDUKASI PENINGKATAN GIZI ANAK DALAM UPAYA CEGAH STUNTING DI GUNUNG GEULIS. *Jurnal Pengabdian Pendidikan Masyarakat (JPPM)*, 5(2), 252–258. <https://doi.org/10.52060/JPPM.V5I2.2348>
- Jayeng Wijayanti, E., Christyaningsih, J., Annisa Fadhilla, U., & Rifda Kurnia Puspita Sari, A. (2022). Nutrition education through provision of additional local food for pregnant women and toddlers in Kalisat District, Jember Regency. *Community Empowerment*, 7(9), 1543–1554. <https://doi.org/10.31603/CE.6480>
- Nurdiyanti, D., Hermawati, T. N., Gusman, T. A., Yulina, I. K., Nurudin, A., Trisolvena, M. N., johan, utami, arie susetio, Bastian, N., Lusiana, D., & Cahyani, M. D. (2024). LEARNING STRATEGIES WHILE PLAYING AS A LEARNING METHOD FOR CHILDREN OF KAMPUNG BARU GUIDANCE STUDIO. *Jurnal Abdisci*, 1(7), 212–220. <https://doi.org/10.62885/ABDISCI.V1I7.263>
- Panjaitan, N. A., & Suriadi, A. (2023). Meningkatkan Minat Belajar Matematika Dengan Metode Belajar Sambil Bermain. *Literasi Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi*, 3(1), 126–130. <https://doi.org/10.58466/LITERASI.V3I1.1339>
- Pardede, L., Sihotang, W., Simbolon, F., Togatorop, Y., Simanjuntak, Y., Harianja, S., Simanjuntak, R., Studi, P., Pancasila, P., Kewarganegaraan, D., Keguruan, F., & Pendidikan, I. (2023). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Belajar Sambil Bermain Development Of Learning Media Based On Learning While Playing. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 1(3), 167–170. <https://doi.org/10.31004/JERKIN.V1I3.42>
- Sari, A. N., & Rahma, A. (2024). PERAN EDUKASI GIZI BERBASIS BUDAYA DALAM

MENINGKATKAN KESADARAN REMAJA TERHADAP ASUPAN MAKANAN LOKAL. Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist), 19(3), 307–314. <https://doi.org/10.36911/PANNMED.V19I3.2203>

Sopakua, S., Novita, ;, Sahertian, L., Arby, ;, Mamangsa, W., Revallo, N., Penta, ;, Prasetya, A., Lelapary, E., & Remas, J. (2024). Penerapan Permainan Tradisional Sambil Belajar untuk Perkembangan Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. *Abdimas Universal*, 6(2), 263–272. <https://doi.org/10.36277/ABDIMASUNIVERSAL.V6I2.440>