

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
"Gizi untuk Anak Usia Dini" Tahun 2022

PEMENUHAN NUTRISI DAN MAKANAN SEHAT MELALUI PROGRAM *SNACK TIME* DI TK DHARMA WANITA PERSATUAN KALIMALANG PONOROGO

Afidatur Rosyidah¹, Elfi Yuliani Rohmah², Anindya Lyssa Islami³, Bening Kusumaningati
Suyitno⁴, Dwi Fatmawati⁵, Faridatul Amalia⁶

^{1,2,3,4,5} Institut Agama Islam Negeri Ponorogo

afidatur@gmail.com¹, elfi@iainponorogo.ac.id², lyssaislami@gmail.com³,
beningkusuma450@gmail.com⁴, watif2404@gmail.com⁵, faridatulamalia652@gmail.com⁶

Abstract

Schools, especially PAUD institutions, not only play a role in delivering material, but also make children and parents aware of the importance of programs to fulfill healthy food and nutrition in early childhood. Fulfillment of healthy food and nutrition is closely related to early childhood education which has coaching efforts aimed at children from birth to six years of age which is carried out through providing educational stimuli to help physical and spiritual growth and development so that children are ready to enter further education. . The purpose of this research is to describe: (1) The effectiveness of "snack time" activities as one of the programs to fulfill healthy food and nutrition for early childhood at the Dharma Wanita PBB Kalimalang Ponorogo Kindergarten, (2) The challenges faced and the role of parents in supporting implementation of the fulfillment of healthy food and nutrition for early childhood at the Dharma Wanita Pertama Kindergarten Kalimalang Ponorogo. This research uses qualitative research methods with the type of case study research. The results obtained from this research are (1) The snack time program implemented by the Kalimalang Dharma Wanita Association Kindergarten institution is deemed to be insufficient to fulfill nutrition and nutrition for early childhood, (2) The challenges faced in this case are budget limitations, difficulty in ensuring variants balanced food, difficulty creating dishes that are healthy and liked by children, and parent education. For this reason, educators try to optimize the role of parents by maximizing communication and cooperation in efforts to provide healthy food and good nutrition for children.

Keywords: *Healthy food and nutrition, Snack time, AUD nutrition education*

Abstrak

Sekolah, khususnya lembaga PAUD tidak hanya berperan sebagai penyampaian materi, namun juga menyadarkan anak dan orang tua mengenai pentingnya program pemenuhan makanan sehat dan nutrisi pada anak usia dini. Pemenuhan makanan sehat dan nutrisi sangat berkaitan erat dengan pendidikan anak usia dini yang mempunyai upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai umur enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan: (1) Keefektifan kegiatan "snack time" sebagai salah satu program pemenuhan makanan sehat dan nutrisi untuk anak usia dini di TK Dharma Wanita Persatuan Kalimalang Ponorogo, (2) Tantangan yang dihadapi serta peran orang tua dalam mendukung terlaksananya pemenuhan makanan sehat dan nutrisi untuk anak usia dini di TK Dharma Wanita Persatuan Kalimalang Ponorogo. Penelitian ini menggunakan menggunakan metode penelitian kualitatif. dengan jenis penelitian studi kasus. Adapun hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah (1) Program snack time yang dilaksanakan oleh lembaga TK Dharma Wanita Persatuan Kalimalang dirasa belum mencukupi pemenuhan nutrisi dan gizi anak usia dini, (2) Tantangan yang dihadapi dalam hal ini adalah keterbatasan anggaran, kesulitan memastikan varian makanan seimbang, kesulitan mengkreasikan hidangan yang sehat dan disukai anak-anak, serta edukasi orang tua. Untuk itu, tenaga pendidik berusaha mengoptimalkan peran orang tua dengan memaksimalkan komunikasi dan kerjasama dalam upaya pemenuhan makanan sehat dan nutrisi yang baik bagi anak.

Kata Kunci: Makanan sehat dan nutrisi, Snack time, Pendidikan gizi AUD

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2022

PENDAHULUAN

Anak usia dini mengacu pada individu yang berusia di bawah 6 tahun. Di usia ini lah kecukupan gizi dan nutrisi sangat menentukan tumbuh kembang dan kepribadian seorang anak. Masa kanak-kanak merupakan masa yang paling penting untuk sepanjang usia hidupnya (Rohmah, 2018). Oleh karena itu, perlu diperhatikan proses pertumbuhan dan perkembangannya. Pada rentang usia 3-4 sampai 5-6 tahun, anak mulai memasuki masa prasekolah yang merupakan masa persiapan untuk memasuki pendidikan formal yang sebenarnya yakni di sekolah dasar (Puspitasari, 2022). Persiapan tersebut dapat dilakukan orang dewasa dengan mengikutsertakan anak mereka ke lembaga PAUD.

Pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan pendidikan yang paling mendasar yang hakikatnya adalah pendidikan yang diselenggarakan dengan tujuan untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh sehingga seluruh potensi anak dapat berkembang dengan optimal (Thoyibah & Negara, 2022). Secara umum, anak usia dini adalah mereka yang secara usia harus mendapatkan rangsangan untuk mengembangkan kepribadian dan perilaku mandiri, beradaptasi dengan lingkungan dan memenuhi berbagai kemampuan, menjalani kebutuhan untuk kesehatan yang baik dan nutrisi yang optimal. Keadaan ini dapat diterapkan melalui proses pembelajaran pemenuhan kebutuhan dasar anak, yakni menyediakan makanan sehat sehari-hari.

Pendidikan gizi untuk anak usia dini merupakan hal yang penting karena gizi berperan dalam meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan kesejahteraan anak-anak di masa yang akan datang. Tujuan utama pendidikan gizi untuk anak-anak usia dini adalah supaya mereka belajar berkaitan makanan yang berkhasiat dan seimbang dengan menggalakkan mereka makan berbagai jenis makanan. Tingkat usia dini adalah masa yang mudah untuk menerapkan gizi yang baik, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik sehari-hari terkait gizi anak-anak usia dini.

Pemenuhan makanan sehat dan nutrisi sangat berkaitan erat dengan pendidikan anak usia dini yang mempunyai upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai umur enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut (Hijriyani & Machali, 2017). Sehingga asupan nutrisi yang

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2022

seimbang setiap hari sangatlah penting dalam mendukung tumbuh kembang mereka (Lestari, 2012). Praktik pemenuhan gizi seimbang juga didapatkan dalam lingkungan sekolah. Sekolah tidak hanya berperan sebagai penyampaian materi, namun juga menyadarkan anak dan orang tua dengan diadakannya program makan sehat yang ada di sekolah (Kurnia, 2015).

TK Dharma Wanita Persatuan Kalimalang Ponorogo adalah salah satu Lembaga sekolah yang menerapkan program pemenuhan gizi. Dalam hal ini, TK Dharma Wanita Persatuan Kalimalang Ponorogo menjadi objek dari kegiatan observasi kami. Observasi gizi pada anak usia dini merupakan hal yang sangat penting karena masa anak usia dini merupakan periode yang sangat peka terhadap lingkungan dan pertumbuhan yang sangat menentukan. Pada usia ini, kebutuhan gizi anak meningkat karena masih berada pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitasnya semakin meningkat (Nurkholisoh, 2016).

TUJUAN PENELITIAN

Observasi TK Dharma Wanita Persatuan di Desa Kalimalang yang dilakukan peneliti memiliki beberapa tujuan penting. Adapun tujuan dilaksanakannya observasi pada anak usia dini di lembaga TK tersebut adalah:

1. Untuk mengetahui penerapan gizi yang sehat dan seimbang mengamalkan serta sikap positif terhadap gaya hidup sehat di TK Dharma Wanita Persatuan desa Kalimalang.
2. Untuk mengetahui variasi menu dan kualitas nutrisi pada program *snack time* untuk pemenuhan gizi anak di TK Dharma Wanita Persatuan desa Kalimalang.
3. Untuk mengetahui sejauh mana peran guru dan orang tua dalam Pendidikan gizi yang diterapkan dalam program *snack time*.
4. Untuk mengetahui pertumbuhan dan perkembangan gizi anak di TK Dharma Wanita Persatuan desa Kalimalang.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode merupakan cara yang digunakan untuk memecahkan suatu permasalahan yang berkaitan dengan objek penelitian. Metode/pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan menggunakan wawancara dan observasi. Penelitian kualitatif dilakukan dengan cara mendeskripsikan suatu keadaan nyata atau biasa disebut fakta

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2022

(Anggito & Setiawan, 2018). Pendekatan kualitatif mencakup informasi yang diperoleh dari observasi, wawancara, hasil pengamatan, analisis dokumen, catatan lapangan yang disusun peneliti di tempat penelitian. Seorang peneliti melakukan analisis data dengan menambah informasi dan mencari koneksi. Sehingga hasil analisis data hendaknya tersedia dalam bentuk laporan mengenai permasalahan yang diteliti dan disajikan dalam bentuk naratif.

Metode ini dapat digunakan untuk menjawab suatu permasalahan penelitian yang memerlukan pemahaman mendalam terhadap topik penelitian yang diteliti. Hal ini dimaksudkan untuk menarik kesimpulan dalam konteks waktu dan situasi. Proses penelitian kualitatif berfokus pada faktor manusia, subjek, dan institusi, serta hubungan atau interaksi antara faktor-faktor tersebut, dengan tujuan untuk memahami suatu peristiwa, perilaku, atau fenomena. Tujuan penelitian dengan menggunakan metode kualitatif adalah untuk menjelaskan secara rinci konsep gizi seimbang yang berlaku di lingkungan penelitian, khususnya TK Dharma Wanita Persatuan Kalimalang Ponorogo.

Penelitian menggunakan tipologi Wawancara ini dilakukan dengan mengajukan pertanyaan kepada narasumber, dimana pertanyaan-pertanyaan ini tidak bersifat menyanggah. Penelitian dengan menggunakan teknik ini bertujuan untuk menemukan jawaban pasti atas suatu hipotesis. Oleh karena itu, pertanyaan itu harus diajukan terorganisir dengan baik dan lengkap. Setelah melakukan wawancara, peneliti menggunakan teknik penelitian observasional, yang memberikan peneliti gambaran realistis tentang suatu peristiwa yang berkaitan dengan aktivitas objek penelitian.

Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di TK Dharma Wanita Persatuan Jl. Onggojoyo Desa Kalimalang Kec. Sukorejo, Kab. Ponorogo Prov. Jawa Timur. Penelitian ini dilaksanakan selama dua hari, yaitu bertepatan pada tanggal 9 -10 November 2023. Peneliti memilih lokasi ini, karena berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti. Khususnya dalam aspek penerapan konsep gizi seimbang yang dilaksanakan lembaga tersebut. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui lebih rinci dan mendalam mengenai penerapan konsep gizi seimbang di TK Dharma Wanita Persatuan Kalimalang Ponorogo sudah sepenuhnya menerapkan konsep gizi seimbang dengan baik atau belum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2022

Deskripsi Umum Lembaga PAUD

Lembaga PAUD merupakan lembaga pendidikan yang bersifat non formal bagi anak usia dini, mulai dari usia 4-6 tahun. Di dalam lembaga Pendidikan PAUD memberikan bekal bagi anak untuk menyongsong pendidikan berikutnya melalui kegiatan bermain yang berorientasi edukasi. Banyak kegiatan yang diselenggarakan oleh lembaga pendidikan anak usia dini yang bertujuan untuk membentuk kepribadian anak menjadi anak yang baik sesuai dengan harapan para orang tua. Lembaga pendidikan anak usia dini merupakan elemen yang penting untuk menciptakan sumber daya berkualitas cerdas, cekatan, damai, demokratis dan mampu bersaing dan dapat meningkatkan kesejahteraan seluruh warga negara Indonesia dengan sumber daya yang bermutu. Indonesia dikenal dengan beraneka macam budaya dan agama, sehingga dalam dunia pendidikan anak usia dini sekalipun jika dilihat dari sejarah berdiri dan filosofinya tampak jelas ada organisasi masyarakat – organisasi masyarakat tertentu yang menjalankannya.

Secara umum, Taman kanak-kanak (TK/RA/ABA) di Indonesia merupakan salah satu bentuk pendidikan prasekolah yang menyediakan program pendidikan dini bagi anak usia dini (4- 6 tahun). Akan tetapi dilihat dari filosofinya, antara TK, RA dan BA memiliki latar belakang dan tujuan yang memiliki konsekuensi tersendiri. Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan salah satu bentuk penyelenggaraan pendidikan yang menitikberatkan pada peletakan dasar ke arah pertumbuhan dan perkembangan fisik (koordinasi motorik halus dan kasar), kecerdasan (daya pikir, daya cipta, kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual), sosio emosional (sikap dan perilaku serta agama) bahasa dan komunikasi, sesuai dengan keunikan dan tahap-tahap perkembangan yang dilalui oleh anak usia dini.

Sementara itu, kreativitas adalah kemampuan seseorang untuk menghasilkan hal-hal baru dalam seni, dalam permesinan dan dapat memecahkan masalah dengan metode-metode baru dan dapat dikendalikan. Kreativitas juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menciptakan yang ditandai dengan orisinalitas dalam berekspresi yang bersifat imajinatif. Tujuan Pendidikan Lembaga PAUD sendiri yaitu:

1. Membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.
2. Mengembangkan kepribadian dan potensi diri sesuai dengan tahap perkembangan peserta didik.

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2022

3. Membantu meletakkan dasar ke arah perkembangan sikap, pengetahuan, keterampilan, dan daya cipta yang diperlukan oleh anak didik dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan selanjutnya. (Depdiknas, 2003)

Pengintegrasian Pendidikan Gizi ke dalam Kegiatan Pembelajaran.

Dalam Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini 2013, gizi merupakan sub bagian dari bidang atau komponen perkembangan fisik. Hasil pembelajaran ataupun objektif yang perlu dicapai adalah supaya anak-anak dapat:

1. Menyatakan makanan yang baik dan berkhasiat
2. Mengenalm pasti makanan yang rusak dan basi
3. Menyatakan menu makanan seimbang
4. Mengelola persediaan tempat sebelum dan sesudah makan.

Adapun aktivitas yang perlu disiapkan dalam Pedoman Kurikulum Anak Usia Dini 2013 adalah sebagai berikut:

1. Bercerita tentang makanan yang digemari
2. Mengumpul, memotong, dan menampal gambar makanan yang digemari dan bercerita tentang dirinya
3. Melukis dan mewarnakan gambar untuk menghasilkan buku kecil dan bercerita tentang dirinya
4. Mengumpul, memotong dan menampal gambar makanan yang digemari
5. Menunjukkan contoh makanan yang basi
6. Mengenal pasti tanggal masa habis berlakunya makanan
7. Memotong dan menampal gambar dalam buku kecil untuk menghasilkan menu yang seimbang
8. Membentuk makanan dari *playdog*
9. Aktifitas masak dan menyiapkan makanan, misalnya:
 - a. Mendengar dan melihat menu makanan
 - b. Melihat dan mengenal pasti bahan yang mau dimasak
 - c. Menakar dan menimbang
 - d. Memasak makanan

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2022

- e. Tanya jawab tentang aktifitas memasak
10. Menyiapkan dan membereskan tempat makan
11. Anak-anak menceritakan kembali aktifitas memasak, dan selingi dengan pertanyaan guru (Kurnia, 20150).

TK Dharma Wanita Persatuan Kalimantan merupakan salah satu lembaga Pendidikan Anak Usia Dini yang juga menerapkan kegiatan-kegiatan tersebut sebagai bentuk upaya pengintegrasian pendidikan gizi dalam pembelajaran untuk anak usia dini. Salah satu cara yang pendidik lakukan yaitu menggunakan metode demonstrasi (pengenalan langsung komponen-komponen gizi seimbang melalui objek nyatanya. Dalam hal ini anak dapat mengenal langsung, mengamati, hingga belajar mengolah dan menyajikannya. Kegiatan ini biasa disebut dengan *cooking class*.

Tidak hanya melalui demonstrasi, pendidik juga seringkali mengolah pembelajaran gizi melalui kegiatan bernyanyi, menggambar, dan lain kegiatan-kegiatan produktif lainnya. Dalam kegiatan menggambar sendiri juga dikemas dengan berbagai tema, misalnya sayur, buah, protein, dan lain sebagainya. Adapun praktik langsung pemenuhan nutrisi dan gizi seimbang anak (4 sehat 5 sempurna) dikemas dalam program pengajaran dengan tema “Kebutuhanku”. Dalam kegiatan ini, siswa akan dibagi menjadi beberapa kelompok untuk diinstruksikan membawa salah satu elemen dari menu 4 sehat 5 sempurna.

Reaksi Anak Terhadap Pengenalan Gizi

Pengenalan gizi pada anak-anak usia dini sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Nutrisi yang tepat diperlukan untuk memastikan anak-anak mendapatkan asupan yang cukup untuk mendukung fungsi tubuh dan perkembangan kognitif mereka (Kemendikbud Dirjen PAUD, 2020). Pendidikan gizi pada anak usia dini juga dapat membantu dalam mengurangi reaksi anak-anak terhadap makanan yang tidak disukai, serta memastikan bahwa mereka mendapatkan nutrisi yang seimbang.

Reaksi anak-anak dalam penilaian gizi dapat bervariasi tergantung pada kondisi kesehatan dan asupan makanan mereka. Oleh karena itu, Dengan pemahaman yang baik tentang status gizi anak, orang tua dan pengasuh dapat mengambil langkah-langkah untuk memastikan anak-anak mendapatkan asupan gizi yang cukup dan mengelola reaksi anak-anak terhadap kondisi gizi mereka dengan tepat. Hal ini karena pengetahuan dapat membentuk suatu

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2022

sikap dan menimbulkan suatu perilaku di dalam kehidupan sehari-hari (Notoatmodjo, 2003).

Berdasarkan hasil observasi, dalam pengenalan gizi di TK Dharma Wanita Persatuan desa Kalimang, anak-anak memberikan respon yang baik. Mereka sangat antusias ketika pendidik memberikan pembelajaran tentang gizi. Hal tersebut dalam pengintegrasian pembelajaran gizi, pendidik menggunakan metode yang beragam dan menarik, sehingga anak semangat dalam menerima pembelajaran tersebut. Misalnya saat pemberian materi tentang buah-buahan anak-anak diberi tugas untuk menggambar dan membawa buah-buahan, sampai di sekolah anak diajarkan untuk membuat jus buah yang dibawa atau biasa disebut *cooking class*. Dalam program *cooking class* anak-anak diberi kesempatan untuk membuat jus secara bergantian. Pengenalan melalui program *cooking class* dapat membantu anak untuk memahami pentingnya makanan bergizi dan memilih makanan yang sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Pengenalan makanan bergizi pada anak usia dini melalui kegiatan pembelajaran dapat membantu membentuk dasar untuk kebiasaan makan yang sehat dan pengetahuan gizi yang dapat diterapkan anak sepanjang hidupnya. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memahami kebutuhan gizi anak-anak usia dini dan memberikan makanan yang sesuai dengan perkembangan mereka. Dengan demikian, pengenalan gizi pada anak-anak usia dini dapat berkontribusi pada pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Peran Orangtua dalam Mendukung Pendidikan Gizi

Orang tua sangatlah berperan pada pemberian gizi seimbang, komponen yang harus ada pada gizi seimbang yakni terdapat karbohidrat, protein, sayur dan buah, susu dan air. Pada makanan yang dikonsumsi sehari-hari harus terdapat zat gizi yang diperlukan oleh tubuh sehingga mendukung pertumbuhan yang optimal dan mencegah suatu penyakit yang dapat mengancam kehidupan. Pemberian gizi pada setiap harinya harus terdapat zat gizi yang sesuai dengan keperluan tubuhnya sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak dapat berjalan secara baik dan mencegah penyakit yang dapat mengganggu anak dalam proses kehidupannya.

Pada hakikatnya pemberian makanan bergizi seimbang pada anak sama dengan orang dewasa. Pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki ibu sangat berpengaruh dalam pemberian gizi pada anak. Orang tua harus membentuk pola makan anak, kebiasaan makan, menciptakan suasana yang menyenangkan, pengenalan gizi seimbang dengan pemberian

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2022

pengetahuan, dan menyajikan makanan yang menarik untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi anak setiap harinya. Ibu sebagai pengasuh anak memiliki peran penting dalam penyajian makanan, pembelian bahan makanan, pengatur jumlah gizi anak, dan membentuk pola makan anak (Munawaroh, dkk., 2022).

Peran gizi dalam tumbuh kembang anak bisa dapat meningkat secara baik dengan adanya peran dari orang tua. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di TK Dharma Wanita Persatuan Desa Kalimalang Ponorogo, bahwa orang tua sudah tau dalam pemberian gizi seimbang kepada anak, akan tetapi masih belum maksimalnya peran orang tua dalam pemberian gizi seimbang pada anak.

Berdasarkan hasil wawancara orang tua memberikan makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein vitamin dan mineral dalam satu porsi makan. Menu yang diberikan kepada anak juga harus bervariasi agar anak tidak mudah bosan sehingga kebutuhan gizi pada anak terpenuhi. Menu yang diberikan dalam setiap kali makan diusahakan selalu berbeda dan disesuaikan dengan kesukaan anak, makanan yang diberikan juga dengan porsi yang sedikit namun bervariasi agar anak dapat menghabiskan makanan yang diberikan, orang tua juga memberikan makanan selingan disela-sela waktu makan utama. Penyusunan menu yang baik untuk pertumbuhan anak untuk mencegah stunting yang penting dalam setiap kali makan usahakan anak mengonsumsi makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah, menu yang diberikan setiap hari juga harus bervariasi agar anak tidak cepat bosan, berikan makanan selingan disela-sela waktu makan utama.

Temuan-Temuan Positif

Temuan-temuan positif mengenai edukasi makanan bergizi agar anak usia dini memiliki pengetahuan, sikap, dan gizi yang sehat dan seimbang adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan anak-anak usia dini mengenai makanan yang memiliki manfaat untuk Kesehatan.
2. Meningkatkan sikap anak-anak usia dini dalam hal gizi dari segi mau mencoba dan suka makan berbagai makanan yang berkhasiat dan seimbang.
3. Mengenalkan anak untuk memilih berbagai makanan yang berkhasiat makanan dan mengetahui fungsi makanan untuk anggota tubuh.
4. Anak menjadi lebih suka memakan sayur-sayuran dan buah- buahan (Kurnia, 2015).

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2022

Demikian peran pendidik dan juga orang tua juga sangat penting untuk berkolaborasi dalam proses pengenalan makanan bergizi pada anak usia dini, baik melalui pembelajaran maupun program-program mingguan yang melibatkan orang tua dalam membawa bekal makanan, sehingga edukasi makanan bergizi pada anak usia dini dapat memiliki dampak positif yang signifikan terhadap pemilihan makanan, pertumbuhan, dan juga perkembangan anak usia dini.

Tantangan yang dihadapi dalam Pemenuhan Gizi di Lembaga Paud

1. Keterbatasan anggaran

Dalam proses pemenuhan gizi tantangan pertama yang dihadapi yaitu terbatasnya dana untuk membeli bahan makanan berkualitas. Sehingga dalam kegiatan pemenuhan gizi ini sulit untuk mencukupi kebutuhan gizi dengan anggaran yang terbatas. Sedangkan solusi yang dapat di terapkan adalah mencari sumber dana tambahan melalui donasi atau program bantuan. Serta dengan memperhatikan pengelolaan anggaran yang efisien untuk memaksimalkan pemenuhan gizi (Simatupang & Yuliana, 2017).

2. Kesulitan Memastikan Varian Makanan Seimbang

Dalam menyusun menu seimbang tentu harus memperhatikan kebutuhan gizi pada anak. Serta Kurangnya variasi dalam menu dapat menyebabkan kebosanan dan Kurangnya asupan nutrisi pada anak. Solusi dari suatu permasalahan tersebut adalah Konsultasi dengan ahli gizi untuk menyusun menu seimbang dan Mempertimbangkan variasi makanan yang disukai anak-anak.

3. Penerimaan Makanan oleh Anak-anak

Pada usia anak anak tentu saja suka pada hal baru dan menarik. Oleh karena itu tantangan yang dirasakan oleh lembaga pendidik adalah menciptakan hidangan yang menarik dan disukai anak-anak, sambil tetap memperhatikan aspek gizi. Karena dengan mengkreasikan makanan pada tampilan makanan akan menjadi daya Tarik tersendiri oleh anak.

4. Edukasi orang tua

Kurangnya kesadaran orangtua mengenai pentingnya gizi seimbang bagi pertumbuhan anak. Dengan peran dan pemahaman orangtua terkait pentingnya keseimbangan gizi pada perkembangan anak akan mendorong perubahan positif dalam

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2022

pola makan keluarga (Mustikasari & Dewi, 2019). Sudah menjadi kebiasaan, dimana kita akan berhadapan dengan anak-anak yang susah untuk makan. Fenomena ini merupakan sinonim kepada perkembangan normal pada anak-anak. Sebagai golongan yang terlibat dalam peranan pendidikan anak usia dini, problema ini bukan suatu yang susah untuk kita atasi seharusnya kita mengetahui kaedah yang sesuai agar bisa menanganinya.

Terdapat beberapa pedoman atau petunjuk untuk kita bila berhadapan dengan situasi ini antara lain sebagai berikut:

- a. Libatkan anak-anak di dalam proses memilih dan menyusun menu harian mereka. Sekurang-kurangnya kita akan tahu apa yang menjadi pilihan dan minat mereka sambil kita berkesempatan untuk membimbing mereka memilih jenis makanan yang berkualiti dan berkhasiat.
- b. Libatkan peranan mereka ketika menyimak dan memeriksa barang yang dipesan dari toko/kedai. Kenalkan kepada mereka bagaimana bentuk asal sesuatu barang makanan sebelum ianya dimasak dan dimakan.
- c. Galakkan mereka membantu mana yang perlu dan memperhatikan bagaimana hidangan makanan yang disediakan. Proses ini boleh dilakukan dengan melibatkan kelompok kecil secara bergiliran. Guru atau pemasak makanan perlu menitik beratkan aspek keselamatan dalam proses ini.
- d. Hidangkan makanan yang beraneka warna dan bentuk agar lebih menarik minat mereka. Cara menghias makanan dan memotong buah-buahan perlu untuk mempamerkan yang berlainan bentuk yang sebelumnya kurang bagus.
- e. Gunakan peralatan yang selamat dan sesuai dalam beraneka bentuk dan warna seperti sendok, garpu, mangkuk, dan piring mereka. Hiaskan ruang makan mereka agar suasana yang lebih menarik dan ceria dapat dipamerkan.
- f. Hidangkan makanan dalam piring mereka secara sendiri-sendiri. Hindarkan dari campuran semua makanan dalam satu sisa yang ada dekat mereka.
- g. Jangan sekali-kali jadikan ruang dan waktu makan sebagai tempat untuk memarahi anak-anak. Berbicaralah dengan mereka mengenai makanan yang digemari dan tidak digemari sewaktu makan, makan bersama-sama mereka dan galakkan mereka makan sendiri serta senantiasa beri pujian dan penghargaan (Kurnia, 2015).

ANALISIS DAN DISKUSI

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2022

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti selama 2 hari, dalam hal ini peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa program *snack time* yang dilaksanakan oleh lembaga TK Dharma Wanita Persatuan Kalimalang dirasa belum mencukupi pemenuhan nutrisi dan gizi anak usia dini. Hal ini dikarenakan jajanan yang disajikan oleh pendidik tidak selalu berupa olahan-olahan sehat yang dihasilkan oleh tangan sendiri, tetapi juga terdapat makanan-makanan ringan yang kurang terjamin kebersihan dan kualitas gizinya. Namun selain itu, peneliti juga mendapati beberapa dari makanan-makanan yang disajikan sudah dapat digolongkan dalam kategori nutrisi dan gizi yang baik.

Adapun di lain sisi, pendidik/guru juga telah mengajarkan pembiasaan cuci tangan sebelum makan pada siswa-siswa di lembaga tersebut. Pembiasaan ini dapat mendorong siswa untuk selalu menjaga kebersihan dan juga menerapkan pola hidup sehat dalam sehari-hari. Pembelajaran pola hidup sehat tidak hanya dilakukan melalui pembiasaan mencuci tangan, melainkan juga pembiasaan untuk rutin mengonsumsi air mineral. Demi mendukung program pembiasaan ini, lembaga TK Dharma Wanita Persatuan Kalimalang ini menyediakan air mineral setiap harinya, dimana hal ini memang ditujukan untuk mengajarkan pada siswa terkait pentingnya mengonsumsi air mineral.

Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, evaluasi yang dapat penulis sampaikan adalah bahwa pendidikan gizi merupakan hal yang sangat penting, bukan hanya untuk anak usia dini, tetapi juga untuk para pendidik dan orang tua. Kedua elemen tersebut harus sama-sama saling menyadari terkait pentingnya pemenuhan nutrisi dan gizi dalam mendukung tumbuh kembang anak. Orang tua dan guru sudah selayaknya paham dan selektif terhadap asupan apapun yang masuk ke tubuh anak. Selain itu, komunikasi dan kolaborasi dari keduanya juga sangat menentukan bagi proses pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan observasi dan penelitian di TK Dharma Wanita Persatuan dapat disimpulkan bahwa penerapan program *snack time* merupakan hal yang lumrah di lembaga paud. Karena Kegiatan *snack time* biasanya melibatkan anak-anak yang mengonsumsi makanan ringan atau minuman sebagai bagian dari rutinitas mereka. Selain itu, *snack time* seringkali dijadikan sebagai kesempatan untuk mendorong kemandirian pada anak, seperti belajar makan sendiri dan bersih-bersih setelahnya.

Dalam program ini terdapat penekanan pada peningkatan pola makan sehat pada

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2022

camilan yang dikonsumsi dengan menerapkan praktik menyediakan variasi camilan sehat untuk mengenalkan anak pada pilihan makanan bergizi. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa program *snack time* di lembaga PAUD berfungsi sebagai peluang berharga untuk menanamkan kebiasaan makan sehat dan meningkatkan pengetahuan anak-anak dalam pembiasaan pemberian makanan yang sehat dan bergizi.

REFERENSI

- Anggito, Albi & Setiawa, Johan. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Sukabumi: CV Jejak.
- Depdiknas. *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- H. Munawaroh, dkk. (2022). *Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun*. 3 (2).
- Hijriyani, Y. S., & Machali, I. (2017). Pembelajaran Holistik – Integratif Anak Usia Dini dengan Pendekatan Cashflow Quadrant di RA Al Muttaqin Tasikmalaya. *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2), 119–134. <https://doi.org/10.14421/al-athfal.2017.32-02>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini 2020.
- Kurnia, Rita. (2015). Pendidikan Gizi Untuk Anak Usia Dini. *Educhild*, Vol. 4, No. 2.
- Lestari, Inggit Dwi. (2012). *Upaya Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Melalui Variasi Kudapan Sehat Pada Anak Kelas Kecil di Playgroup Mila*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mustikasari, D. A., & Dewi, R. K. (2019). *Pemberdayaan PAUD dalam Peningkatan Pengetahuan Gizi Anak Usia Dini*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4 (1).
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurkholisoh, Diah. (2016). *Best Practices Penerapan Program Makan Bersama di Daycare*. Universitas Pendidikan Indonesia, | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu.
- Puspitasari, R. N. (2022). Efektifitas Permainan Tradisional Terhadap Pemahaman Bilangan. *Jurnal Lentera Anak*, 3, 1–16.
- Rohmah, U. (2018). Pendidikan Karakter pada Anak Usia Dini. *Al-Athfal Jurnal Pendidikan*

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2022

Anak, 4(1), 90. <https://doi.org/10.33550/sd.v5i2.89>

Sinaga, Rida. (2018). Pendidikan Karakter Pada Anak Usia Dini. *Societas Dei: Jurnal Agama dan Masyarakat*, Vol. 5, No. 2.

T. M. Simatupang & N. D. Yuliana. (2017). Analisis Pengelolaan Konsumsi Makanan Anak di PAUD. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 5 (2).

Thoyibah, M. Y., & Negara, T. D. W. (2022). Peran Guru dalam Meningkatkan Kemampuan Kognitif Anak Usia Dini pada Pembelajaran Matematika di RA Muslimat NU 071 Trisono Babadan Ponorogo. ... *Anak Usia Dini* ..., 01(01), 26–38.