

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2023

UPAYA PEMENUHAN GIZI SEIMBANG MELALUI PROGRAM MAKAN SIANG DI KB/RA PAS BINA TAZKIA SIMO SLAHUNG PONOROGO

Nanda Pratiwi Wijayana¹, Yuli Salis Hijriyani

^{1,2} IAIN Ponorogo

Email: nandapратиwi020@gmail.com, hijriyani@iainponorogo.ac.id

Abstrack

During the growth and development of early childhood, parents or educators have a very important role in fulfilling nutritional needs through food consumed daily. Foods that have balanced nutrition consist of carbohydrate, fat, protein, vitamin, and mineral intake which is beneficial for child growth and development. This research uses a qualitative method. Qualitative research is conducted by describing an actual situation or often called facts. Data collection was done through observation and interviews with the school. Through the lunch program, of course, there are positive effects for children, teachers, and parents who are involved in it. Such as maintaining the nutritional status of children, introducing healthy foods, habituation of eating manners, PSHB and improving children's social attitudes along with the culture of eating together. In addition to the benefits in organizing the lunch program, there are also challenges that must be faced, such as the possibility of allergies, children having difficulty eating, children who tend not to like vegetables. Therefore, the program of introducing balanced nutritional food to children is carried out gradually and patiently, it is necessary to improve new innovations and creative ideas for teachers and parents so that children enjoy the lunch program.

Keywords: Nutritional Status, Lunch Program

ABSTRAK

Pada masa pertumbuhan serta perkembangan anak usia dini, orang tua ataupun pendidik mempunyai peran yang sangat penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi melalui makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Makanan yang memiliki gizi seimbang tersebut terdiri dari asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin, serta mineral dimana asupan tersebut bermanfaat bagi tumbuh kembang anak. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif dilakukan dengan mendeskripsikan suatu keadaan yang sebenarnya atau sering disebut fakta. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara terhadap bersama sekolah. Melalui program makan siang tentunya menghadirkan efek positif bagi anak-anak, guru, dan juga orang tua yang terlibat didalamnya. Seperti menjaga status gizi anak, mengenalkan makanan-makanan sehat, pembiasaan adab makan, PSHB dan meningkatkan sikap sosial anak yang bersamaan dengan adanya budaya makan bersama. Selain manfaat dalam penyelenggaraan program makan siang juga terdapat tantangan yang harus dihadapi seperti kemungkinan adanya alergi, anak susah makan, anak yang cenderung tidak menyukai sayur. Oleh karena itu program pengenalan makanan gizi seimbang pada anak dilakukan secara bertahap dan penuh kesabaran, perlu adanya perbaikan inovasi baru serta ide kreatif bagi guru dan juga orang tua agar anak-anak menikmati program makan siang.

Kata kunci: Status Gizi, Program Makan Siang

PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini merupakan masa keemasan (*golden age*) bagi perkembangan manusia yang berlangsung mulai usia nol sampai enam tahun. Pada masa ini otak anak akan mengalami perkembangan pesat sepanjang kehidupannya. Periode ini juga merupakan periode pertumbuhan serta perkembangan otak paling cepat bagi seorang

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2023

anak.(Wasis, 2022) Pertumbuhan dan perkembangan merupakan proses pertumbuhan yang harus sejalan dan seiring tidak hanya aspek fisik saja, namun perlu diimbangi dengan aspek psikisnya dan ketika anak mengalami dari satu perkembangan ke perkembangan lainnya merupakan suatu rangkaian perubahan yang teratur dan berlaku secara umum.(Laela & Rohmah, 2021)

Proses tumbuh kembang dapat berlangsung secara optimal,apabila terpenuhinya lingkungan bio-fisiko-psiko-social dikenal sebagai faktor asih-asah-asuh yang memadai. Makanan berkualitas dan gizi yang seimbang menjadi penunjang keberhasilan proses tumbuh kembang fisik dan otak anak.(Munawaroh et al., 2022) Pada masa pertumbuhan serta perkembangan anak, orang tua ataupun pendidik mempunyai peran yang sangat penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi melalui makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Makanan yang memiliki gizi seimbang tersebut terdiri dari asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin, serta mineral dimana asupan tersebut bermanfaat bagi tumbuh kembang anak. Anak-anak yang memiliki tumbuh kembang dengan baik dapat dilihat secara menyeluruh melalui perkembangan fisiknya mulai dari penampilan umum (berat badan dan tinggi badan), tanda-tanda fisik motorik, sosial, emosional, serta kognitif anak. Sedangkan, berdasarkan pengukuran antropometri, anak yang sehat akan bertambah umur, berat dan tinggi badan, yang dikaitkan dengan kecukupan makronutrien, kalsium, magnesium, fosfor, vitamin D, yodium, dan seng.(Robiah & Kurniawaty, 2022)

Faktanya masih sering dijumpai bahwa beberapa anak usia dini mengalami gangguan pada kesehatan. Apabila terdapat gangguan kesehatan pada anak maka akan berpengaruh pada pertumbuhan serta perkembangan anak itu sendiri seperti malnutrisi, flu, demam, cacangan, dan lain sebagainya. Tentu permasalahan tersebut harus segera diatasi dengan memberikan pencegahan melalui asupan-asupan makanan yang sehat dan bergizi. Selain berpengaruh pada pertumbuhan anak juga berpengaruh pada perkembangan fisik-motorik anak. Anak usia dini belum mampu membedakan mana makanan yang sehat dan mana makanan yang tidak sehat maupun tidak bergizi, oleh karena itu peran orang tua serta pendidik sangat berpengaruh dalam hal ini.

Pentingnya pelaksanaan pembelajaran holistik integratif masa anak dan karakteristik anak usia dini, menuntut pendekatan yang akan digunakan dalam kegiatan pembelajaran yang memusatkan perhatiannya pada anak. Pengembangan Pembelajaran Holistik Integratif meliputi aspek perkembangan fisik, non-fisik agar anak berkembang dengan sehat, cerdas,

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo “Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2023

ceria, dan berbudi luhur meliputi kesehatan, pemenuhan gizi, psiko-sosial, dan mental. Dalam memenuhi kebutuhan esensial anak menuju terwujudnya anak Indonesia yang sehat, cerdas, ceria, dan berakhlak mulia maka program pendidikan anak usia dini haruslah terjadi pemenuhan berbagai macam kebutuhan anak, mulai dari kesehatan, nutrisi, dan stimulasi pendidikan, juga harus dapat memberdayakan lingkungan masyarakat dimana anak itu tinggal.

KB/RA PAS Bina Tazkiya Simo Slahung Ponorogo salah satu lembaga pendidikan anak usia dini yang memakai prinsip pengembangan Holistik-Intergratif yang mana di PAUD tersebut tidak hanya memberikan layanan pendidikan tetapi juga layanan kesehatan program makan siang anak usia dini yang dilakukan melalui pemberian menu makanan yang memperhatikan kandungan gizi. Bukan hanya sebagai salah satu program unggulan tetapi juga menjadi bagian dari upaya pengenalan dan pembiasaan makanan sehat untuk anak usia dini.

Dalam pelaksanaan pendidikan yang kerab kali berubah dan berkembang, aspek gizi seringkali terabaikan, padahal peran gizi dalam meningkatkan kualitas belajar dan kesehatan anak-anak sangatlah signifikan. Melalui konteks inilah, perhatian terhadap makan siang di KB/RA PAS Bina Tazkia Simo Slahung Ponorogo menjadi cerminan komitmen nyata untuk memastikan anak-anak tidak hanya mendapatkan pendidikan berkualitas, tetapi juga akses terhadap gizi yang sesuai untuk pertumbuhan mereka. Dalam proses pelaksanaannya tentunya tidak terlepas dari beberapa tantangan akan tetapi penelitian ini mengupas bagaimanakah program makan siang bersama dapat membawa kebermanfaatannya bagi lembaga PAUD tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif dilakukan dengan mendeskripsikan suatu keadaan yang sebenarnya atau sering disebut fakta. Proses penelitian kualitatif terfokus pada elemen manusia, objek, dan institusi, serta hubungan atau interaksi di antara elemen- elemen tersebut, dalam upaya memahami suatu peristiwa, perilaku, maupun fenomena. Penelitian tersebut dilaksanakan di KB/RA PAS Bina Tazkia yang beralamat di Desa Simo, Kecamatan Slahung, Kabupaten Ponorogo, Provinsi Jawa Timur. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara bersama kepala sekolah. Observasi dilakukan dalam dua kegiatan, yang pertama observasi pelaksanaan program makan siang bersama oleh murid-murid yang kedua wawancara terkait perencanaan sampai evaluasi

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2023

program makan siang yang dilakukan diselenggarakan oleh lembaga.(Jatmikowati et al., 2023)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program makan siang bersama setiap harinya tentu melalui persiapan yang dilakukan oleh para pendidik atau guru di KB/RA PAS Bina Tazkia Simo Slahung Ponorogo. Diantara hal perlu dipersiapkan adalah anggaran, juru memasak, dan jenis menu-menu makanan yang dipilih. Untuk itu diawal tahun ajaran, bersamaan dengan sosialisasi program sekola terkait dengan makan siang menjadi topik pembahasan dengan melibatkan peran aktif dari wali murid atau orangtua anak-anak. Sebelum penentuan menu makan siang anak, guru-guru di KB/RA PAS Bina Tazkia Simo Slahung Ponorogo berkomunikasi terlebih dahulu dengan orang tua terkait masalah alergi makanan, atau terdapat anak yang susah makan.

Anggaran program makan siang bersama tersebut berasal dari wali murid dimana anak-anak tidak perlu membawa uang saku untuk jajan tetapi uang saku tersebut dialihkan untuk makan siang dengan demikian dapat mengurangi makanan instan dan makanan mengandung pengawet serta zat kimia berbahaya lainnya. Juru masak makan siang bersama anak-anak adalah orang yang dikenal dan dipercaya mampu untuk mengelola dan memilih bahan makanan yang terbaik untuk anak-anak. Jenis menu yang dihidangkan beraneka ragam setiap harinya, hal itu dikarenakan mengantisipasi agar anak tidak bosan, makanan yang disajikan terdapat sayuran, lauk, nasi, yang tentunya dalam satu piring gizi yang diperoleh anak-anak beragam pula. Berikut menu-menu yang setiap minggunya pasti ada: sayur asem, sayur sop, tahu kecap, tumis aneka sayuran, soto, gulai daging, dan mie goreng tanpa pengawet, dan lain-lain.

Reaksi anak-anak dalam penerimaan program makan siang bersama tersebut tentunya berbeda-beda, hal tersebut dipengaruhi dengan selera dan budaya makan di rumah. Anak yang menolak makanan yang telah diberikan biasanya karena tidak suka, atau tidak terbiasa makan-makanan tersebut dirumah. Selain itu karena di rumah terbiasa di suap jadi ketika anak makan sendiri ia kesulitan. Ada juga anak yang pemilih terhadap makanan dan yang terjadi anak akan menyisakan makanan yang tidak disukainya kadang justru dibuang tanpa ketika diluar pantauan guru. Misalnya saja salam satu piring ada sayur bobor dan tempe goreng kemudian sang anak tidak suka sayur bobor jadi anak akan makan tempe dan nasinya lalu meninggalkan sayur bobornya. Terdapat juga beberapa anak yang memang porsi makannya banyak ataupun

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2023

tidak pilih-pilih makanan. Seringkali guru memberikan pengertian agar anak tertip dalam porsi makanan. Guru akan mengizinkan anak nambah makanan ataupun snack selagi masih ada serta tetap ada batasannya. Biasanya reaksi anak yang seperti ini menularkan nafsu makan pada yang lainnya (Al Baqi, 2021).

Berdasarkan kegiatan observasi yang telah dilakukan, dalam upaya pemenuhan gizi dan makanan sehat di KB/RA PAS Bina Tazkia Simo Slahung Ponorogo melalui program makan siang bersama telah menghadirkan efek positif bagi anak-anak, guru, dan juga orang tua yang terlibat didalamnya. Guru berperan dalam menstimulus pertumbuhan dan perkembangan peserta didik untuk mewujudkan tujuan hidupnya. Guru yang profesional memiliki peran penting dalam melaksanakan pembelajaran yaitu peran guru sebagai pendidik, sebagai pengajar, sebagai pembimbing, sebagai pelatih dan sebagai pengevaluasi. (Thoyibah & Negara, 2022)

Pertama, program makan siang bersama melalui melalui interaksi yang menyenangkan dapat menstimulus agar anak-anak dapat belajar mengenal nama-nama sayur, lauk, buah-buahan secara langsung melalui apa yang mereka makan sehingga apabila ada anak yang kesulitan makan sayur perlahan-lahan akan menyukainya karena terbiasa melihat, menyentuh, mendengar tentang sayur-sayuran serta lauk-pauk lainnya. Banyak anak yang awalnya tidak suka makan sayur. Anak-anak tidak suka memakan sayur kebanyakan karena mengira rasanya yang pahit namun dengan makan siang bersama anak-anak akan terdorong sendirinya untuk mencicipi sayur yang telah disajikan dipiring mereka. Anak-anak juga dapat mengenal macam-macam sayur secara langsung, mereka dapat menyebutkan dengan jelas berbagai macam sayur yang sering dikonsumsi. Untuk air minum sekolah telah menyediakan jadi anak-anak tinggal mengisi tumbler yang sudah dianjurkan untuk setiap anak membawanya. Adanya program yang berorientasi makanan sehat disekolah dapat membantu guru dan orang tua dalam menanamkan budaya makan-makanan sehat dan mencegah terjangkitnya penyakit yang timbul akibat kekurangan gizi serta menjaga daya tahan tubuh anak dalam kondisi yang normal.

Kedua, Anak-anak di KB/RA PAS Bina Tazkia Slahung Ponorogo dibiasakan untuk budaya tertib, mulai dari antri mengambil makan siang, memakan makanan, sampai meletakkan alat-alat makan yang telah digunakan ditempat pencucian. Mereka berbaris dengan tertib ketika mengambil makan siang. Bahkan anak-anak sangat riang gembira membantu gurunya untuk mengambil peralatan makan. Setelah mengambil makan siang,

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2023

anak-anak duduk dengan tertib. Selama menghabiskan mereka tidak mengganggu teman-teman yang lain. Makanan yang telah diambil harus dihabiskan, sehingga anak-anak akan mengambil makanan secukupnya. Setelah selesai makan, peralatan yang digunakan langsung diletakkan di bak pencucian. Selain itu anak-anak melalui program makan siang bersama juga menjadi ajang implementasi menerapkan adab makan yang tentunya terdapat nilai-nilai Islam didalamnya. Seperti cuci tangan sebelum makan, berdoa bersama sebelum makan, makan menggunakan tangan kanan, makan dengan posisi duduk, dan tidak mencela makanan. Dari program makan siang bersama perilaku PHBS (perilaku hidup bersih dan sehat) juga secara tidak langsung menjadi sebuah kebiasaan. Dalam masa *golden age* bila anak mendapatkan stimulasi yang tepat maka pertumbuhan dan perkembangannya akan optimal. Sesuai dengan keunikan dan pertumbuhan anak usia dini, maka pembiasaan-pembiasaan yang sejalan dengan program makan siang juga disesuaikan dengan tahap perkembangan yang dilalui oleh anak usia dini. (Ratna Nila Puspitasari, 2022)

Ketiga, salah satu cara untuk meningkatkan sikap sosial anak-anak adalah dengan dilaksanakannya makan bersama. Setiap lembaga PAUD membutuhkan kerjasama yang bagus dengan orang tua demi mewujudkan penguatan nilai-nilai *rahmatan lil alamin* pada anak usia dini. Peran lembaga pendidikan formal pada anak merupakan salah satu faktor pendukung demi terwujudnya Lembaga pendidikan juga merupakan laboratorium, tempat para peserta didik bereksperimen. Berlatih empati, menguji interaksi dengan sejawat dan otoritas lembaga pendidikan. Dengan demikian, lembaga pendidikan harus mampu melatih dan menghadirkan pengalaman hidup bermasyarakat yang lebih kompleks, sekaligus membekali peserta didik dengan berbagai keterampilan sosial dan keterampilan hidup yang relevan untuk mencapai keberhasilan anak-anak yang berakhlakul karimah (Muafiah & Fadly, 2019). Ternyata melalui makan bersama juga dapat mengajarkan anak untuk berakhlakul karimah. kebersamaan dan membiasakan anak-anak untuk mandiri, juga dengan makan sehat anak-anak dibiasakan untuk makan dengan sehat, yaitu makanan yang mengandung empat sehat lima sempurna. Manfaat dari kegiatan makan siang bersama tidak sekedar sebuah proses makan, melainkan memberi manfaat dari segi pendidikan, gizi, sosial, dan psikologis. Kegiatan makan bersama secara psikologis mampu memberikan rangsangan terhadap perubahan nilai karakter, yang muncul pada perubahan perilaku baik atau tidak baik sebagai akibat dari pembelajaran yang diterima saat makan bersama.

Selain manfaat dalam penyelenggaraan program makan siang juga terdapat tantangan

PROSIDING

**Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2023**

yang harus dihadapi. Diantaranya ketika ada beberapa anak yang enggan untuk makan sendiri. Jadi anak tidak mau makan jika tidak disuapi, namun kendala tersebut dapat diatasi dengan adanya pembiasaan makan tanpa bantuan orang lain yang dapat menanamkan nilai-nilai baik pada anak sejak dini sebab dengan begitu anak akan termotivasi dengan teman sebayanya yang berada di area makan bersama, atau dapat dikatakan adanya pendekatan positif dalam pengasuhan anak yang dilakukan oleh orangtua atau pendidik, selain itu ada beberapa anak yang tidak menyukai sayur, sehingga ketika menu makanan tersebut sayur biasanya, banyak sayur yang terbuang sia-sia. Guru juga bisa meminta tolong kepada siswa yang suka makan sayur supaya dapat mengajak temannya ikut memakan sayur. Guru juga harus berhati-hati dalam menyajikan makanan apabila terdapat murid yang memiliki riwayat alergi. Oleh karena itu program pengenalan makanan gizi seimbang pada anak dilakukan secara bertahap dan penuh kesabaran, perlu adanya perbaikan inovasi baru serta ide kreatif bagi guru dan juga orang tua agar anak-anak menikmati program makan siang.

SIMPULAN

Pada masa pertumbuhan serta perkembangan anak, orang tua ataupun pendidik mempunyai peran yang sangat penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi melalui makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Makanan yang memiliki gizi seimbang tersebut terdiri dari asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin, serta mineral dimana asupan tersebut bermanfaat bagi tumbuh kembang anak. Pelaksanakan program makan siang bersama setiap harinya tentu melalui persiapan yang dilakukan oleh para pendidik atau guru di KB/RA PAS Bina Tazkia Simo Slahung Ponorogo. Orang tua dan pendidik memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan gizi anak melalui makanan sehari-hari.

Makanan yang mengandung gizi seimbang penting untuk mendukung tumbuh kembang anak usia dini. Di KB/RA PAS Bina Tazkia Simo Slahung Ponorogo, program makan siang bersama menjadi bagian dari persiapan pendidik atau guru. Mulai anggaran, juru masak, dan pilihan menu makanan. Pada awal tahun ajaran, bersamaa dengan sosialisasi program sekolah. Makan siang bersama juga menjadi salah satu pembahsan penting yang melibatkan peran aktif wali murid. Reaksi anak terhadap program ini berbeda-beda, tergantung pada selera dan budaya makan di rumah. Beberapa anak mungkin menolak makanan karena tidak suka atau tidak terbiasa makan makanan tersebut di rumah. Misalnya, banyak anak yang awalnya tidak suka sayur karena rasa pahitnya. Namun, dengan makan siang secara bersama, anak akan lebih mendorong untuk mencoba sayur yang ada di piring

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2023

mereka. Ini juga memberikan kesempatan bagi anak untuk mengenal berbagai jenis sayuran, lauk, dan buah-buahan secara langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Baqi, S. (2021). Penguatan Identitas Gender pada Siswa Laki-laki Melalui Kehadiran Guru Laki-laki di Tingkat PAUD. *Martabat*, 5(2), 289–309.
- 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.v7i1.3223>
- Laela, M. N., & Rohmah, U. (2021). Keterikatan Pola Asuh dan Inner Child Pada Tumbuh Kembang Anak. *Prosiding Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1, 40–44.
- Muafiah, E., & Fadly, W. (2019). Pengasuhan Anak Usia Dini Berperspektif Gender Dalam Hubungannya Terhadap Pemilihan Permainan Dan Aktivitas Keagamaan Untuk Anak. *PALASTREN Jurnal Studi Gender*, 12(1), 1.
<https://doi.org/10.21043/palastren.v12i1.3188>
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*, 3(2), 47.
<https://doi.org/10.31331/sencenivet.v3i2.2149>
- Ratna Nila Puspitasari. (2022). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Metode Pemberian Tugas (Resitasi) Di Era New Normal. *Jurnal Asghar*, 2, 1–11.
- Robiah, R., & Kurniawaty, L. (2022). Program Pemberian Makanan Sehat bagi Anak Usia Dini di PAUD Nur Hidayah Jakarta Barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 16123–16128.
- 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.
- Wasis, S. (2022). Pentingnya Penerapan Merdeka Belajar Pada Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). *Jurnal Pedagogy*, Vol. 9, 36.

PROSIDING

**Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2023**