

## IMPLEMENTASI PENDIDIKAN GIZI MELALUI HOLISTIK INTEGRATIF DI LEMBAGA PAUD

Nabila Isyam Nasywa<sup>1</sup>, Nanda Pratiwi Wijayana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Institut Agama Islam Negeri Ponorogo

[nabilaisyam@gmail.com](mailto:nabilaisyam@gmail.com), [nandapratiwi020@gmail.com](mailto:nandapratiwi020@gmail.com)

### Abstrak

Kebutuhan dasar anak usia dini yang pertama dan paling penting adalah kebutuhan akan asupan gizinya sebab digunakan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Optimalisasi tumbuh kembang pada anak usia dini tergantung terpenuhinya tiga pilar layanan, yaitu layanan asupan gizi, layanan kesehatan dan layanan stimulasi psikososial. Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini yaitu library research atau penelitian literatur dengan menggunakan informasi dari berbagai sumber literatur yang relevan seperti buku maupun artikel dalam jurnal ilmiah. Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan program pendidikan gizi dalam pendidikan anak usia dini berbasis holistik integratif dan konsep dari pendidikan gizi di lembaga PAUD. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi tidak hanya sekedar mentransfer pengetahuan, informasi atau kemampuan saja, namun lebih dari itu, pendidikan gizi harus dapat membuat perubahan, pertumbuhan, atau perkembangan dalam hal kebiasaan makan atau kebiasaan terkait gizi dan pangan lainnya. Sejalan dengan PAUD holistik dan integratif pendidikan gizi perlu diselenggarakan dengan kolaborasi berbagai pihak guna meningkatkan mutu dan kualitas lembaga PAUD dalam memberikan layanan kesehatan dan gizi AUD.

**Kata Kunci:** layanan Gizi, Holistik Integratif, Intervensi Pendidikan Gizi.

### Abstract

*The first and most important basic need of early childhood is the need for nutritional intake because it is used to support early childhood growth and development. Optimizing growth and development in early childhood depends on the fulfillment of three pillars of service, namely nutritional intake services, health services and psychosocial stimulation services. The research method used in this article is library research or literature research using information from various relevant literature sources such as books and articles in scientific journals. The purpose of this study is to describe the nutrition education program in holistic integrated-based early childhood education and the concept of nutrition education in PAUD institutions. The results of this study show that nutrition education is not only about transferring knowledge, information or skills, but more than that, nutrition education must be able to make changes, growth, or development in terms of eating habits or other nutrition and food related habits. In line with holistic and integrative ECD, nutrition education needs to be organized with the collaboration of various parties to improve the quality and quality of ECD institutions in providing health and nutrition services for AUD.*

**Keywords:** Nutrition services, Holistic Integrative, Nutrition Education Interventions.

## PENDAHULUAN

Masa anak usia dini sering disebut dengan istilah “golden age” atau masa emas. Pada masa ini hampir seluruh potensi anak mengalami peningkatan untuk tumbuh dan berkembang. Perkembangan setiap anak tidak sama karena setiap individu memiliki perkembangan yang berbeda. Makanan yang bergizi dan seimbang serta stimulasi yang intensif sangat dibutuhkan

## PROSIDING

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

untuk pertumbuhan dan perkembangan tersebut. Gizi merupakan zat makanan yang apabila dikonsumsi oleh seseorang dapat mendatangkan sehat. Seseorang dapat dikatakan sehat jika memiliki kesehatan baik secara fisik (organ tubuh) maupun mental (mental, emosional, sosial dan spiritual). Kurang gizi dapat menyebabkan perkembangan dan pertumbuhan anak terganggu, dan ini menjadi permasalahan rendahnya kualitas sumber daya manusia mendatang. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dari dini secara sistematis dan berkesinambungan. Optimalisasi tumbuh kembang pada anak usia dini tergantung terpenuhinya tiga pilar layanan, yaitu layanan asupan gizi, layanan kesehatan dan layanan stimulasi psikososial. Sehingga baik orang tua, pengasuh maupun pendidik anak usia dini harus memiliki pengetahuan serta pemahaman tentang layanan asupan gizi, layanan kesehatan, dan layanan stimulasi psikososial tersebut agar dapat memberikan layanan yang tepat dan berkualitas sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Pendidikan mengenai kesehatan anak usia dini ini tidak hanya untuk mengubah dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan tetapi memahami tingkat pertumbuhan dan perkembangan yang normal serta mekanisme dalam memaksimalkan semua potensi anak usia dini (Astuti, 2016).

Kategori anak yang sehat tidak hanya dilihat dari kondisi anak yang terbebas dari penyakit atau menunjukkan kecacatan berdasarkan konsep “sehat” yang dikemukakan oleh *World Health Organization* (WHO) merumuskan bahwasannya anak yang sehat kondisi dalam cakupan yang luas, yaitu keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosialnya. Kesehatan anak, tentunya menjadi salah satu penentu kemajuan bangsa. Anak yang sehat dapat menerima dan memproses informasi dengan baik, sehingga mengoptimalkan kecerdasannya untuk menghadapi tantangan kehidupan. Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 137 tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini, yang tertuang dalam lingkup perkembangan fisik motorik, yaitu kesehatan dan perilaku keselamatan, mencakup berat badan, tinggi badan, lingkaran kepala sesuai usia serta kemampuan berperilaku hidup bersih, sehat, dan peduli terhadap keselamatannya (Herawati, 2012).

Kebutuhan dasar anak usia dini yang pertama dan paling penting adalah kebutuhan akan asupan gizinya. Anak-anak yang tidak memperoleh asupan gizi yang seimbang karena pola makan yang buruk akan terjadi malnutrisi yang menyebabkan sistem imunitas anak berkurang, pertumbuhan dan perkembangan terhambat, sehingga anak tidak dapat tumbuh dan

## PROSIDING

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

berkembang secara optimal sesuai tahap usianya. Kegagalan pencapaian tumbuh kembang dan kecerdasan pada usia 0-2 tahun akan bersifat permanen. Dampak jangka pendek adalah terjadinya gangguan pertumbuhan, perkembangan otak dan *metabolism*, akibat jangka panjangnya adalah stunting (pendek). Permasalahan kesehatan anak masih cukup banyak di Indonesia, seperti masih banyak anak usia dini yang mengalami gangguan kesehatan dan belum mendapatkan penanganan yang tepat, serta mendapatkan akses layanan kesehatan yang memadai. Status kesehatan dan gizi anak terutama malnutrisi masih menjadi isu penting yang harus dihadapi Indonesia. Data Riskesdas 2018 menunjukkan proporsi kurang gizi, stunting dan wasting usia 6-23 bulan sebesar 11,4 persen, 30 persen and 11,7 persen. Sementara prevalensi stunting di pedesaan lebih tinggi yaitu 32,8 persen dibanding di perkotaan 27,4 persen. Indonesia merupakan satu dari 36 negara di dunia dimana terdapat 90 persen anak mengalami stunting. Meskipun berbagai upaya sudah dilakukan untuk mengatasi masalah kekurangan gizi pada anak-anak, persentase stunting masih cukup tinggi dan data Kementerian Kesehatan tahun 2013 menyebut mencapai 37 persen.

Dengan permasalahan tersebut, perlu adanya upaya penanganan secara serius melalui keterlibatan dari semua sektor, khususnya lembaga pendidikan anak usia dini. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Bab 1 Pasal 1 Ayat 14 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dinyatakan bahwa Pendidikan anak usia dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditunjukkan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membentuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki Pendidikan lebih lanjut. Sebagai salah satu bentuk komitmen dalam mejamin hak tumbuh kembang anak usia dini dan terjaminnya akses terhadap pendidikan pra-sekolah dasar yang berkualitas, Pemerintah mengeluarkan Peraturan Presiden Nomor 60 Tahun 2013 tentang PAUD holistik integratif yaitu penanganan anak usia dini secara menyeluruh yang mencakup layanan gizi dan kesehatan, pendidikan dan pengasuhan, dan perlindungan, untuk mengoptimalkan semua aspek perkembangan anak yang dilakukan secara terpadu oleh berbagai pemangku kepentingan di tingkat masyarakat, pemerintah daerah, dan pusat. Keluarga memiliki peranan penting dalam mewujudkan pendidikan yang holistik dan integratif. Oleh karena itu, program penyelenggaraan PAUD berbasis keluarga akan menguatkan peran keluarga dan peran lembaga dalam menyediakan layanan pendidikan anak usia dini yang komprehensif dan terintegrasi. Dalam mewujudkan PAUD yang holistik dan

## PROSIDING

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

integratif dibutuhkan peran keluarga khususnya orang tua yaitu mendukung tumbuh kembang anak dengan selalu menyiapkan dan memenuhi kebutuhan gizi anak sesuai tahap usianya. Memenuhi faktor penguat dalam pembentukan perilaku anak termasuk perilaku hidup sehat dalam keluarga. Dari sini dapat diketahui bahwa keluarga tentunya berpengaruh dalam promosi kesehatan terkait pengenalan dan penyediaan makanan bergizi, praktik kesehatan serta sebagai role model terhadap semua anggota keluarga

Pemenuhan kebutuhan gizi anak bukan hanya diupayakan oleh orangtua namun juga oleh pendidik guna memastikan anak terawasi dan tercukupi gizinya dalam lembaga PAUD. Hal tersebut diatur dalam Permendikbud No 146 Tahun 2014 tentang Kurikulum PAUD. Dalam pengadaan atau perumusan kurikulum PAUD harus mendukung terlaksananya layanan holistik-integratif dengan memadukan layanan pendidikan, gizi, kesehatan, pengasuhan, perlindungan dan kesejahteraan anak. Selain sebagai pengawasan, pendidik juga dapat memanfaatkan program gizi dalam pengajaran dan pembelajaran sebagai pedoman pendidik di lembaga PAUD. Praktik baik yang sudah rutin dilakukan dirumah, diharapkan dilanjutkan oleh pendidik. Selayaknya seorang pendidik memiliki pemahaman aspek perkembangan anak usia dini, termasuk didalamnya pemeliharaan kesehatan anak dalam masa tumbuh kembangnya. Untuk itu perlu adanya peningkatan secara berkelanjutan mengenai pengetahuan gizi guru sebagai pendidik dan aplikasi pendidikan gizi untuk anak usia dini sehingga guru dapat mengaplikasikan pendidikan gizi untuk anak usia dini dengan menerapkan program pendidikan gizi berupa diklat dan pelatihan gizi bagi guru-guru di lembaga PAUD. Sehingga nantinya dapat terus membantu memperkaya dan mengembangkan khasanah teori mengenai pengetahuan gizi dan praktek pendidikan gizi yang mendukung kepada kompetensi guru PAUD secara tepat dan benar dalam mengembangkan kecerdasan anak usia dini dan dapat dijadikan model untuk mengembangkan program pembelajaran pendidikan anak usia dini dengan mempraktekan berbagai pengetahuan gizi dan aplikasi pendidikan gizi guru anak usia dini melalui diklat guru-guru anak Usia Dini serta membantu memperbaiki sistem pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) khususnya metode pembelajaran dan penyusunan instrumen penilaian yang tepat dengan melibatkan peran guru PAUD secara aktif (Nurhidayati et al., 2017).

# PROSIDING

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

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah *library research* atau penelitian literatur. Metode ini merupakan pendekatan yang digunakan untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis informasi dari berbagai sumber literatur yang relevan baik melalui buku maupun artikel dalam jurnal ilmiah. Dalam konteks penelitian ini, *library research* digunakan untuk menyusun pemahaman yang mendalam tentang topik penelitian serta menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan. Untuk selanjutnya, semua sumber rujukan dianalisis secara menyeluruh untuk mendukung suatu saran dan gagasan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pendidikan Anak Usia Dini Secara Holistik Integratif

Penyelenggaraan Pendidikan anak usia dini secara holistik integratif penting untuk di kaji karena akan memunculkan komunikasi yang baik antara semua pihak yakni antara orang tua dengan sekolah, orang tua satu dengan orang tua yang lainnya, dan dapat menambah pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam mengasuh dan mendidik anak (Rohmah, 2018). Pada dasarnya dalam menjamin pemenuhan hak akan tumbuh kembang anak usia dini, maka diperlukan suatu upaya peningkatan kesehatan, gizi, perawatan, pengasuhan, perlindungan, kesejahteraan, serta rangsangan pendidikan yang dilakukan secara simultan, sistematis, menyeluruh, terintegrasi, dan berkesinambungan. Pemerintah sendiri telah mengeluarkan Peraturan Presiden No. 60 tentang PAUD Holistik Integratif (HI). Secara sederhananya, bahwa metode holistik memiliki arti menyeluruh, yang meliputi seluruh sisi kebutuhan anak usia dini. Sedangkan integratif, berarti merupakan satu kesatuan, tidak terpisahkan dari yang lainnya (Sugian et al., 2021).

Jadi PAUD holistik integratif adalah penanganan anak usia dini dengan melibatkan seluruh elemen masyarakat dalam prosesnya yang mencakup layanan gizi, layanan kesehatan, layanan pendidikan, layanan perlindungan, layanan pengasuhan dan layanan kesejahteraan dalam mengembangkan semua aspek perkembangan anak. Secara ringkas penerapan PAUD Holistik Inegratif diantara berikut:

#### a. Layanan Pendidikan

Layanan pendidikan merupakan layanan dasar yang telah diselenggarakan pada satuan PAUD untuk mengembangkan berbagai potensi anak yang dapat mencakup nilai-nilai agama, moral, fisik, dan motorik, bahasa, kognitif, sosial-

## PROSIDING

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

emosional, serta seni. Penyelenggaraan layanan pendidikan mengacu pada standar Nasional PAUD, kurikulum 2013 PAUD, dan acuan lainnya yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Penyelenggaraan layanan pendidikan pada satuan PAUD dapat memanfaatkan potensi-potensi yang ada di lingkungan sekitar dan bekerjasama dengan instansi dan mitra terkait (Oktaviani et al., 2022).

### b. Layanan Kesehatan, Gizi dan Perawatan

Program Holistik Integratif sendiri dapat dilakukan antara lain melalui pemeriksaan kesehatan anak. Kesehatan gigi, penyuluhan makanan sehat dan pembinaan keluarga balita. Layanan kesehatan dan gizi juga sangat penting diberikan pada anak, karena hal ini dapat dijadikan sebagai sarana pendukung agar meminimalisir permasalahan yang dapat terjadi pada anak tersebut mengatakan bahwa terdapat tiga pilar layanan agar tumbuh kembang anak dapat tumbuh optimal yaitu dengan adanya layanan kesehatan, dan terpenuhinya asupan gizi serta stimulasi psikososial. Perilaku kesehatan yang dapat diberikan kepada anak dapat diklasifikasikan menjadi tiga bagian yaitu, memberikan perilaku pemeliharaan kesehatan (*health maintenance*) yang terdiri dari, perilaku pencegahan penyakit, perilaku penyembuhan penyakit bilamana sakit, serta perilaku pemulihan kesehatan bilamana telah sembuh dari penyakit, perilaku peningkatan kesehatan bilamana telah sembuh dari penyakit, perilaku peningkatan kesehatan, apabila seseorang dalam keadaan sehat, perilaku memberikan makanan dan minuman yang sehat, yang kedua perilaku pencarian dan penggunaan fasilitas pelayanan kesehatan atau sering disebut perilaku pencarian dan pengobatan (*health seeking behavior*) (Rohmanu et al., 2020). Dan terakhir yaitu perilaku yang menyangkut upaya atau tindakan seseorang pada saat menderita penyakit dan atau kecelakaan (Suprpto, 2020).

### c. Layanan Pengasuhan

Penyelenggaraan PAUD holistik integratif layanan pengasuhan merupakan layanan yang dilakukan melalui program Parenting dengan kerja sama dengan orang tua. Lebih lanjut program ini diisi dengan kegiatan: 1) Kelompok Pertemuan Orang tua (KPO) seperti diskusi, seminar terkait tumbuh kembang anak, penyuluhan, pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), simulasi, pengenalan makanan sehat, pencegahan penyakit menular, pencegahan cacangan, dan lain sebagainya; 2) Konsultasi antara orang tuadan guru terkait tumbuh kembang anak; 3) Melibatkan

## PROSIDING

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

wali murid atau orang tua dengan kegiatan di kelas misalnya dalam menjadi model profesi sesuai tema pembelajaran, turut serta dalam menata lingkungan bermain, dan pembuatan media pembelajaran; 4) Melibatkan orang tua dalam penyediaan program makan bersama rekomendasi penyediaan menu makanan dengan pemenuhan gizi seimbang oleh ahli gizi secara bergantian; 5) Melibatkan orang tua dalam kegiatan di luar kelas misalnya menjadi penyedia pemberian makan tambahan (PMT), dan panitia kegiatan lapangan; dan 6) Kegiatan bersama keluarga (Asmawati, 2020).

### d. Layanan Perlindungan

Perlindungan anak harus menjadi bagian dari misi lembaga, artinya semua anak yang ada di satuan PAUD harus terlindung dari kekerasan fisik dan kekerasan non fisik, antara lain: a. memastikan lingkungan, alat, dan bahan main yang digunakan oleh anak dalam kondisi aman, nyaman serta menyenangkan; b. memastikan tidak ada anak yang terkena bully atau kekerasan fisik ataupun ucapan oleh teman, guru, atau orang dewasa lainnya di sekitar PAUD; c. mengenalkan kepada anak bagian tubuh yang boleh disentuh dan yang tidak boleh disentuh; d. mengajarkan anak untuk dapat menolong dirinya apabila mendapat perlakuan tidak nyaman, misalnya meminta pertolongan atau menghindari tempat dan orang yang dirasakan membahayakan; e. semua area disatuan PAUD berada dalam jangkauan pengawasan guru; f. semua anak berhak mendapat perhatian yang sama sesuai dengan kebutuhan dan kondisi yang dimilikinya; g. memastikan semua guru terbiasa ramah, menghormati, menyayangi, serta peduli kepada semua anak dengan tidak mencap atau melabelkan sesuatu kepada anak; h. menumbuhkan situasi di area Satuan PAUD penuh keramahan, santun, dan saling menyayangi; i. menangani dengan segera ketika anak mengalami kecelakaan yang terjadi di lembaga PAUD (Ahmadi et al., 2021).

### e. Layanan Kesejahteraan

Satuan PAUD memperhatikan setiap anak terpenuhi kebutuhan dasarnya yakni kapasitas identitas, kebutuhan fisik dan kebutuhan rohani. Terkait kebutuhan fisik mendapati anak akan belajar dengan baik dan bermakna bila anak merasa nyaman secara psikologis jika kebutuhan fisiknya terpenuhi. Lebih lanjut dijelaskan bahwa untuk melaksanakan layanan kesejahteraan bagi anak (Rochmah et al., 2021). Dokumen-dokumen seperti Akta kelahiran anak. Apabila ada anak yang belum memiliki Akta kelahiran akan dianjurkan untuk segera mengurus Akta kelahiran.

# PROSIDING

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

Dikatakan bahwa layanan kesejahteraan anak usia dini berkaitan dengan kepastian identitas, kebutuhan fisik, dan rohani yang terpenuhi oleh satuan PAUD mendapati beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan anak yaitu kapasitas pengasuhan orang tua, faktor keluarga dan lingkungan, dan kebutuhan perkembangan anak (Nopitasari & Imelda, 2017).

## **Konsep Pendidikan Gizi Untuk Anak Usia Dini**

Contento memberikan definisi pendidikan gizi sebagai kombinasi strategi pendidikan disertai dengan dukungan lingkungan, yang dirancang untuk memfasilitasi adopsi sukarela dari pilihan makanan dan perilaku terkait makanan dan gizi lainnya. Definisi tersebut menekankan pentingnya pendekatan komprehensif yang berfokus pada perubahan perilaku sebagai tujuan akhir. Selain itu pendidikan gizi juga dapat didefinisikan sebagai proses mengajarkan ilmu gizi kepada individu atau kelompok (Fatimah, 2022).

Konsep pendidikan gizi di kalangan masyarakat khususnya lembaga PAUD belum sepenuhnya dipahami. Pendidikan gizi tidak hanya sekedar mentransfer pengetahuan, informasi atau kemampuan saja, namun lebih dari itu, pendidikan gizi harus dapat membuat perubahan, pertumbuhan, atau perkembangan dalam hal kebiasaan makan atau kebiasaan terkait gizi dan pangan lainnya.

Konsep pendidikan gizi mengandung beberapa aspek, meliputi: (Contento, 2011)

- a. Pendidikan gizi terdiri dari serangkaian strategi  
Kebiasaan individu terkait makan, pangan, dan gizi dipengaruhi oleh banyak hal. Dalam rangka memperbaiki kebiasaan tersebut, maka diperlukan strategi yang sesuai di setiap aspek untuk mengatasi penyebab yang bersifat multi faktor tersebut.
- b. Pendidikan gizi merupakan kegiatan terencana (designed)  
Pendidikan gizi harus terencana secara sistematis. Pemilihan lokasi pendidikan gizi (misal sekolah, masyarakat, tempat kerja, atau klinik) dan kelompok sasaran harus direncanakan untuk menentukan strategi pendidikan gizi yang tepat.
- c. Pendidikan gizi merupakan sarana untuk memfasilitasi suatu perubahan  
Pendidikan gizi tidak hanya sekedar memberikan pengetahuan, namun harus mampu meningkatkan kesadaran, menumbuhkan sikap aktif, serta motivasi sehingga individu akan mempunyai kesadaran untuk bersikap lebih baik.



# PROSIDING

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

d. Pendidikan gizi membutuhkan dukungan lingkungan

Lingkungan dan pendidikan gizi saling berikatan. Melalui pendidikan gizi, individu mempunyai pengetahuan, pemahaman, kemampuan, dan kepercayaan untuk mengubah dirinya sendiri dan lingkungan. Namun, di sisi lain, kebiasaan makan seorang individu dapat terpengaruh dari lingkungan sekitarnya.

Fase atau komponen esensial dari pendidikan gizi, meliputi:

a. Fase motivasi

Fase ini merupakan fase untuk meningkatkan kesadaran dan motivasi peserta pendidikan gizi dengan fokus mengapa membuat suatu perubahan.

b. Fase aksi

Fase ini merupakan fase untuk memfasilitasi kemampuan dalam melakukan aksi sebagai upaya mencapai perubahan.

c. Komponen lingkungan

Komponen ini merupakan komponen saat pendidik gizi bekerja sama dengan penyusun kebijakan untuk memberikan dukungan lingkungan terkait pelaksanaan kegiatan perubahan.

Pendidikan gizi mempunyai peranan yang penting dalam mewujudkan kondisi gizi dan kesehatan yang baik. Pendidikan gizi dapat memengaruhi faktor individu dan lingkungan yang nantinya akan berdampak pada pemilihan makanan. Pemilihan dan kebiasaan makan yang baik akan berpengaruh terhadap status gizi yang baik, yang lebih lanjut akan berdampak pada kesehatan tubuh yang baik. Pendidikan gizi pada anak usia dini sangat penting untuk dilakukan. Usia dini merupakan masa ketika anak-anak mengembangkan banyak kebiasaan yang akan berlanjut sampai dewasa, salah satunya adalah kebiasaan makan.

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan pendidikan gizi pada anak usia dini:

a. Bentuk pendidikan gizi disesuaikan dengan usia.

b. Bersifat positif

c. Interaktif dan menyenangkan

d. Dimulai dengan pengenalan hubungan antara makanan dan kesehatan

e. Membantu anak untuk memulai mengembangkan sikap terkait makanan, gizi, dan kesehatan

# PROSIDING

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

f. Terintegrasi dengan rutinitas harian anak.

Pendidikan gizi untuk anak usia dini di Indonesia sudah menjadi bagian dalam Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini yang telah dirumuskan oleh Kementerian Pendidikan. Capaian pembelajaran yang diharapkan dalam kurikulum tersebut antara lain:

- a. Anak usia dini mempunyai kemampuan dalam menjelaskan makanan yang baik dan bermanfaat
- b. Anak usia dini dapat mengenal ciri-ciri makanan basi
- c. Anak usia dini dapat menjelaskan menu makanan seimbang
- d. Anak usia dini mempunyai kemampuan mengatur tempat sebelum dan sesudah makan.

### **Aktivitas dan Media Pendidikan Gizi Pada Anak Usia Dini**

Intervensi pendidikan gizi memperhatikan komponen input, output dan outcome. Komponen input merupakan komponen yang pendidik gizi akan investasikan meliputi manusia, waktu, materi, dana, tempat, tim, dan proses penilaian kebutuhan. Output dalam kegiatan pendidikan gizi merupakan apa yang akan dilakukan oleh pendidik gizi. Output berfokus pada pengembangan fase motivasi dan fase aksi, yang selanjutnya menentukan aktivitas intervensi. Aktivitas intervensi pendidikan gizi yang pada umumnya dilakukan meliputi pengembangan kelas, kelompok fasilitator, pengembangan produk, bekerja sama dengan keluarga, masyarakat, media dan penyusun kebijakan, sedangkan outcome kegiatan pendidikan gizi yaitu terbentuknya generasi yang sehat baik secara fisik, mental, dan sosialnya. Aktivitas yang dapat dilakukan dalam kegiatan pendidikan gizi untuk anak usia dini, meliputi:(Kurnia, 2014)

- a. Menceritakan makanan yang disukai
- b. Mengumpul, memotong dan menempel gambar makanan yang disukai
- c. Menggambar dan mewarnai gambar makanan yang disukai
- d. Bercerita tentang makanan yang basi
- e. Memotong dan menempel gambar untuk menghasilkan menu seimbang
- f. Mengenal tanggal kadaluwarsa makanan
- g. Berkreasi membuat makanan dari playdog
- h. Aktivitas memasak dan menyiapkan makanan dan tempat makan

Salah satu yang perlu diperhatikan dalam output pendidikan gizi adalah media pendidikan gizi yang digunakan. Media pendidikan gizi pada anak usia dini harus

# PROSIDING

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

memperhatikan kesesuaian antara media dengan usia. Beberapa media yang dapat digunakan dalam pendidikan gizi pada anak usia dini, antara lain:

### a. Video

Video yang digunakan sebagai media pendidikan gizi untuk anak usia dini, sebaiknya memuat prinsip-prinsip berikut, yaitu (Ramsay et al., 2012):

#### a) Menggunakan skenario yang nyata.

Skenario yang ditampilkan dalam video hendaknya sesuai dengan kehidupan nyata dan keseharian anak-anak agar mudah dipahami

#### b) Durasi video singkat

Durasi video sebaiknya sekitar 1-5 menit agar anak-anak dapat menangkap isi dari video tersebut

#### c) Berisi pesan tunggal

Hal ini bertujuan agar anak usia dini dapat langsung menangkap pesan yang disampaikan

#### d) Isi video dapat dipraktikkan

Hal tersebut bertujuan agar anak usia dini tidak hanya memperoleh pengetahuan dari video tersebut, namun juga dapat langsung menerapkan isi video tersebut

### b. Permainan (games) berbasis teknologi

Perkembangan teknologi yang pesat saat ini membawa dampak pada terpaparnya anak usia dini terhadap gawai (*gadget*). Penggunaan gawai pada anak usia dini dapat membawa dampak negatif jika tidak dilakukan pembatasan. Namun disisi lain, gawai juga dapat dimanfaatkan sebagai salah satu media pendidikan gizi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak usia dini. Dalam penelitian dilakukan oleh telah membuktikan keefektifan pendidikan gizi menggunakan permainan pada gawai, yaitu permainan ular tangga untuk menyampaikan pesan-pesan gizi tahun 2023 (Hassanzadeh-Rostami et al., 2018).

### c. Media sosial

Media sosial seperti Facebook atau Instagram dapat digunakan sebagai media pendidikan gizi dengan sasaran orang tua atau pengasuh anak. Penggunaan media sosial terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi orang tua atau pengasuh. Keuntungan penggunaan media sosial dalam pendidikan gizi adalah tidak menuntut kehadiran sasaran di suatu lokasi dan dapat diakses kapanpun (Swindle et al., 2018).

# PROSIDING

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

## KESIMPULAN

Penyelenggaraan pendidikan anak usia dini (PAUD) secara holistik integratif ini akan sangat membantu bagi para pengelola pendidikan anak usia dini dan khususnya para orang tua peserta didik. Pada dasarnya dalam menjamin pemenuhan hak akan tumbuh kembang anak usia dini, maka diperlukan suatu upaya peningkatan kesehatan, gizi, perawatan, pengasuhan, perlindungan, kesejahteraan, serta rangsangan pendidikan yang dilakukan secara simultan, sistematis, menyeluruh, terintegrasi, dan berkesinambungan. Maka pemerintah telah mengeluarkan kebijakan yang mensyaratkan bahwasannya dalam penyelenggaraan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) harus dilakukan secara Holistik Integratif. Holistik Integratif mencakup layanan pendidikan, kesehatan, gizi, perawatan, pengasuhan, perlindungan dan kesejahteraan menjadi kebijakan pengembangan anak usia dini dengan melibatkan pihak terkait baik instansi pemerintah, organisasi kemasyarakatan, organisasi profesi, tokoh masyarakat, dan orang tua dalam rangka meningkatkan mutu dan kualitas lembaga PAUD agar dapat memberikan suatu layanan yang menyeluruh, bermutu, dan melibatkan seluruh unsur terkait.

Pendidikan gizi tidak hanya sekedar mentransfer pengetahuan, informasi atau kemampuan saja, namun lebih dari itu, pendidikan gizi harus dapat membuat perubahan, pertumbuhan, atau perkembangan dalam hal kebiasaan makan atau kebiasaan terkait gizi dan pangan lainnya. Melalui pendidikan gizi, individu mempunyai pengetahuan, pemahaman, kemampuan, dan kepercayaan untuk mengubah dirinya sendiri dan lingkungan. Namun, di sisi lain, kebiasaan makan seorang individu dapat terpengaruh dari lingkungan sekitarnya. Pemilihan dan kebiasaan makan yang baik akan berpengaruh terhadap status gizi yang baik, yang lebih lanjut akan berdampak pada kesehatan tubuh yang baik. Pendidikan gizi pada anak usia dini sangat penting untuk dilakukan karena berkaitan dengan terpenuhinya kebutuhan asupan gizi bagi tumbuh kembang anak. Intervensi pendidikan gizi memperhatikan komponen input, output dan outcome. Komponen input merupakan komponen yang pendidik gizi akan investasikan meliputi manusia, waktu, materi, dana, tempat, tim, dan proses penilaian kebutuhan. Output dalam kegiatan pendidikan gizi merupakan apa yang akan dilakukan oleh pendidik gizi. Output berfokus pada pengembangan fase motivasi dan fase aksi, yang selanjutnya menentukan aktivitas intervensi. Salah satu yang perlu diperhatikan dalam output

# PROSIDING

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

pendidikan gizi adalah media pendidikan gizi yang digunakan. Media pendidikan gizi pada anak usia dini harus memperhatikan kesesuaian antara media dengan usia. Beberapa media yang dapat digunakan dalam pendidikan gizi pada anak usia dini, antara lain: video, permainan (games) berbasis teknologi, media sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A., Chairiyah, Y., & Al Baqi, S. (2021). Perubahan Kurikulum di Madrasah Aliyah Negeri 2 Ponorogo Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Lembaga Pendidikan Islam. *Muslim Heritage*, 6(2), 219–237.
- Asmawati, L. (2020). Peran Orangtua Dalam Penggunaan Film Animasi Islami Untuk Pembelajaran Anak Usia Dini. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*, 3(1), 216–223. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/psnp/article/view/9934>
- Astuti, A. K. (2016). PELAKSANAAN PERILAKU SEHAT PADA ANAK USIA DINI DI PAUD PURWOMUKTI DESA BATUR KECAMATAN GETASAN. *Scholaria : Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 264. <https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2016.v6.i3.p264-272>
- Contento, I. (2011). *Nutrition Education Linking Research, Teory and Practice*. Jones and Bartlett Publishers.
- Fatimah, S. (2022). *Pendidikan Gizi & Promosi Kesehatan (Tinjauan Teori dan Praktik Berbasis Bukti)*. Deepublish.
- Hassanzadeh-Rostami, Z., Mirshekari, M., Ranjbaran, H., Khosravi, S., & Faghih, S. (2018). Effect of game-based nutrition education on nutritional knowledge of preschool children. *International Journal of Nutrition Sciences*, 3(1), 50–55.
- Herawati, N. (2012). *Pedoman Dan Bahan Ajar Diklat Berjenjang PTK PAUD : Program Gizi Dan Kesehatan Anak Usia Dini*. Direktorat Jenderal PAUDNI & Direktorat PPTK PAUDNI.
- Kurnia, R. (2014). Pendidikan Gizi Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Educhild: Pendidikan Dan Sosial*, 4(2), 109–114.
- Nopitasari, R., & Imelda, J. D. (2017). Perlindungan dan kesejahteraan anak: studi deskriptif pada keluarga tenaga kerja indonesia (TKI) laki-laki di Lombok Timur. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 1(18), 18–33.
- Nurhidayati, V. A., Martianto, D., & Sinaga, T. (2017). Energi dan zat gizi dalam penyelenggaraan makanan di Taman Kanak-kanak dan perbandingannya terhadap subjek tanpa penyelenggaraan makanan. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 12(1), 69–78.
- Oktaviani, M., Novitasari, A. W., Glosalalia, Madinatuzzahra, & Aulia, N. (2022). Peran Orang Tua dalam Menstimulasi Perkembangan Bahasa Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan*, 9(2020), 55–67.
- Rochmah, E. Y., Chaer, M. T., Suud, F. M., & Sukatin, S. (2021). Islamic Religious Education for Children in Javanese Family: A Study of Ethno Phenomenology. *Cendekia: Jurnal Kependidikan Dan Kemasyarakatan*, 19(2), 329–344.
- Rohmah, U. (2018). Bimbingan Karir untuk Peserta Didik di Sekolah Dasar. *Cendekia: Jurnal Kependidikan Dan Kemasyarakatan*, 16(2), 262–282.
- Rohmanu, A., Muafiah, E., Rahman Hakim, A., & Damayanti, V. V. W. (2020). Kesiapan, Kompleksitas Dan Harapan Pembelajaran Jarak Jauh: Perspektif Mahasiswa Iain Ponorogo. *KESIAPAN, KOMPLEKSITAS DAN HARAPAN PEMBELAJARAN JARAK*

## PROSIDING

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

*JAUH: PERSPEKTIF MAHASISWA IAIN PONOROGO*, 11(2), 221–241.

Sugian, E., Fahrudin, F., & Witono, A. H. (2021). Implementasi Program Pengembangan PAUD “Holistik Integratif” di PAUD LSM Ampenan Kota Mataram. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(3).

Suprpto, E. (2020). Kendala Satuan PAUD dalam Penerapan PAUD Holistik Integratif (PAUD HI) di Kecamatan Salahutu dan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Ilmiah PATITA-BPPAUD Dan Dikmas Maluku*, 7(1), 41–53.

Swindle, T. M., Ward, W. L., & Whiteside-Mansell, L. (2018). Facebook: the use of social media to engage parents in a preschool obesity prevention curriculum. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 50(1), 4–10.