

## PEMBERIAN NUTRISI DAN MAKANAN SEHAT MELALUI PROGRAM MAKAN BERSAMA SETIAP BULAN DI RA MUSLIMAT NU 027 MANGUNSUMAN I PONOROGO

Fiki Nabilatu Sausan<sup>1</sup>, Kirom<sup>2</sup>, Layina Humaira<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Institut Agama Islam Negeri Ponorogo

[Fikinabilatusausan@gmail.com](mailto:Fikinabilatusausan@gmail.com)<sup>1</sup>, [mukiromal@gmail.com](mailto:mukiromal@gmail.com)<sup>2</sup>, [layinahumairo5@gmail.com](mailto:layinahumairo5@gmail.com)<sup>3</sup>,

### ABSTRACT

*Children at an early age are very vulnerable to disease, coupled with many children who eat snacks without paying attention to the content in food that can be fatal to children's health. This can be minimized by knowing the fulfillment of balanced nutrition that can be done at school and at home by teachers and parents. The objectives of this study, among others: (1) Knowing the application of balanced nutrition intake through supplementary feeding activities at RA Muslimat NU 027 Mangunsuman I which is held every two months, (2) Knowing the menu variations in the healthy food supplementation program through Snack Time for the fulfillment of child nutrition at RA Muslimat NU 027 Mangunsuman I, (3) Knowing the role of teachers and parents in the healthy food supplementary feeding program for the fulfillment of child nutrition in RA Muslimat NU 027 Mangunsuman I, and (4) Knowing the growth and nutritional development of children in RA Muslimat NU 027 Mangunsuman I. In this study, the method used was a qualitative approach with interviews and observations. The conclusion, in this study is that in RA Muslimat NU 027 Mangunsuman I has provided additional food intake to their students by implementing a meal program together every 2 months, so that they get healthy and nutritious food to support their growth.*

**Keyword :** *Children, Nutrition, Healthy Food*

### ABSTRAK

Anak pada usia dini sangat rentan terhadap penyakit, ditambah dengan banyaknya anak yang mengonsumsi makanan ringan tanpa memperhatikan kandungan dalam makanan yang dapat berakibat fatal bagi kesehatan anak. Hal tersebut dapat diminimalisir dengan mengetahui pemenuhan gizi seimbang yang dapat dilakukan di sekolah dan di rumah oleh guru dan orang tua. Tujuan penelitian ini, antara lain : (1) Mengetahui penerapan asupan gizi seimbang melalui kegiatan pemberian makanan tambahan di RA Muslimat NU 027 Mangunsuman I yang diadakan setiap dua bulan sekali, (2) Mengetahui variasi menu pada program pemberian tambahan makanan sehat melalui Snack Time untuk pemenuhan gizi anak di RA Muslimat NU 027 Mangunsuman I, (3) Mengetahui peran guru dan orang tua dalam program pemberian makanan tambahan makanan sehat untuk pemenuhan gizi anak di RA Muslimat NU 027 Mangunsuman I, dan (4) Mengetahui pertumbuhan dan perkembangan gizi anak di RA Muslimat NU 027 Mangunsuman I. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan yaitu pendekatan kualitatif dengan wawancara dan observasi. Kesimpulannya, dalam penelitian ini adalah bahwa di RA Muslimat NU 027 Mangunsuman I sudah memberikan asupan makanan tambahan pada para siswa mereka dengan melaksanakan program makan bersama setiap 2 bulan sekali, sehingga mereka mendapatkan makanan yang sehat dan bergizi untuk menunjang pertumbuhan mereka.

**Kata Kunci :** Anak, Nutrisi, Makanan Sehat

### PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah individu yang berusia dibawah 6 tahun. Usia ini merupakan usia yang sangat menentukan pertumbuhan serta kepribadian anak. Sehingga perlu adanya perhatian yang intens mengenai proses pertumbuhan dan perkembangannya. Pada umumnya, masa anak usia dini merupakan masa dimana mereka dirangsang untuk mengembangkan karakter mandiri, berperilaku menyesuaikan diri dengan lingkungannya, memenuhi berbagai kemampuan, dan menjalani berbagai perkembangan lain yang memerlukan kesehatan tubuh dan gizi yang

# PROSIDING

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

optimal. Kondisi ini dapat diatasi dengan proses pengajaran dan pembiasaan dengan pemenuhan kebutuhan dasar anak yaitu pemberian makanan sehari-hari. Nutrisi yang dikonsumsi anak setiap harinya sangat berarti dalam kehidupan mereka. Kebutuhan hidup pokok seseorang adalah makanan. Kebiasaan makan anak bergantung nafsu makan anak yang dibentuk oleh kebiasaan disekitarnya, misalnya pengaturan pola makan seperti jenis makanan dan berbagai cara pengolahannya. (Inggit dwi lestari, 2012)

Dapat diketahui bahwa dimasa usia dini, anak sangat rentan terhadap penyakit. Ditambah banyak anak mengonsumsi makanan ringan tanpa memperhatikan kandungan yang ada didalam makanan tersebut. Jika makanan seperti ini dikonsumsi secara berlebihan, maka dapat berakibat fatal bagi kesehatan anak. Oleh karena itu, peran orang tua sangat diperlukan, khususnya sebagai pembimbing dan pengarah bagi anak. Adapun praktik pemenuhan gizi seimbang juga bisa 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.

RA Muslimat NU 027 Mangunsuman 1 adalah salah satu Lembaga sekolah yang menerapkan program pemenuhan gizi. Dalam hal ini, RA Muslimat NU 027 Mangunsuman 1 menjadi objek dari kegiatan observasi kami. Observasi gizi pada anak usia dini merupakan hal yang sangat penting karena tumbuh kembang anak usia dini bergantung pada pemenuhan nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik dan benar. Oleh karena itu, perlu adanya dorongan yang kuat dalam memaksimalkan pemenuhan gizi anak. Pemberian nutrisi atau asupan makanan sehat kepada anak sangat penting untuk fisik dan pertumbuhan anak usia dini. (Ruslianti dkk, 2015)

## TUJUAN PENELITIAN

Melalui observasi Pendidikan gizi di RA Muslimat NU 027 Mangunsuman 1 peneliti memiliki beberapa tujuan yang penting. Adapun tujuan melakukan observasi pada anak usia dini tersebut adalah:

1. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan asupan gizi seimbang melalui kegiatan pemberian makanan tambahan di RA Muslimat NU 027 Mangunsuman 1 yang diadakan setiap dua bulan sekali.
2. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui variasi menu pada program pemberian tambahan makanan sehat melalui *Snack time* untuk pemenuhan gizi anak di RA Muslimat NU 027 Mangunsuman 1 .
3. Penelitian ini untuk mengetahui peran guru dan orang tua dalam program pemberian makanan tambahan makanan sehat untuk pemenuhan gizi anak di RA Muslimat NU 027 Mangunsuman 1.

# PROSIDING

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

4. Untuk mengetahui pertumbuhan dan perkembangan gizi anak di RA Muslimat NU 027 Mangunsuman I .

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Metode merupakan cara yang digunakan untuk memecahkan suatu masalah mengenai objek yang diteliti. Metode/pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis wawancara dan observasi. Penelitian kualitatif dilakukan dengan mendeskripsikan suatu keadaan yang sebenarnya atau sering disebut fakta. (Albi anggito, n.d.) Pendekatan kualitatif merupakan informasi yang diperoleh dari hasil observasi, hasil wawancara, hasil pengamatan, analisis dokumenter, catatan lapangan yang disusun peneliti di tempat penelitian, serta tidak diberi angka. Seorang peneliti melakukan analisis data dengan memperbanyak informasi dan mencari koneksi. Sehingga hasil analisis data tersedia dalam bentuk laporan mengenai masalah yang diselidiki dan disajikan dalam bentuk naratif (Puspitasari, 2012) .

Metode ini dapat digunakan untuk menjawab suatu permasalahan penelitian yang membutuhkan pemahaman yang mendalam mengenai topik penelitian yang diteliti. Hal ini bertujuan untuk menarik kesimpulan dalam konteks waktu dan situasi. 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. Tujuan dari penelitian dengan pendekatan kualitatif adalah untuk menjelaskan secara rinci konsep gizi seimbang yang terjadi di lingkungan yang diteliti, yaitu RA Muslimat NU 027 Mangunsuman I.

Penelitian yang menggunakan jenis wawancara ini dilakukan dengan mengajukan pertanyaan kepada narasumber, dimana pertanyaan ini tidak bersifat menyanggah. Penelitian yang menggunakan teknik ini bertujuan untuk mencari jawaban yang tepat dari suatu hipotesis. Sehingga pertanyaan yang diajukan harus disusun dengan rapi dan bersifat menyeluruh. Setelah melakukan wawancara, peneliti menggunakan teknik penelitian observasi yang mana penelitian ini memberikan gambaran realistis kepada peneliti mengenai suatu kejadian yang berkaitan dengan aktivitas objek penelitian.

### Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di RA Muslimat NU 027 Mangunsuman I yang beralamat di Jl. Kawung Gg. III, Ronowijayan, Kec.Siman, Kab. Ponorogo. Prov. Jawa Timur. Penelitian ini dilaksanakan selama satu hari, yaitu bertepatan pada hari Kamis, 9 November 2023. Peneliti memilih lokasi ini, karena berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti. Khususnya

# PROSIDING

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

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 RA Muslimat NU 027 Mangunsuman I sudah sepenuhnya menerapkan konsep gizi seimbang dengan baik atau belum.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Umum Lembaga PAUD

Lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah lembaga pendidikan formal yang memberikan pendidikan bagi anak usia dini sebelum memasuki pendidikan dasar. PAUD bertujuan untuk memberikan pendidikan yang berkualitas dan memperhatikan perkembangan anak secara holistik, yaitu perkembangan fisik, kognitif, sosial, emosional, dan spiritual. (Nurbiana Dhieni, 2009) PAUD juga bertujuan untuk membantu anak dalam mempersiapkan diri untuk memasuki pendidikan dasar dan mengembangkan potensi diri anak secara optimal. Secara umum adalah suatu upaya pembinaan yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan kepada anak sejak lahir sampai dengan berusia enam tahun. PAUD bertujuan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak agar memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut (Ariyanti & Rohmah, 2021).

Sebagaimana dikatakan di dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003, bahwa “pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 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”, maka secara singkat, pendidikan anak usia dini merupakan pendidikan awal dari kesuksesan pada jenjang-jenjang pendidikan berikutnya. Karena di dalam kesiapannya, maka seseorang anak akan dengan mudah melampaui segala hambatan yang akan dihadapinya di dalam jenjang pendidikannya. (Imam arif, 2016)

Hal ini sama dengan apa yang telah dikemukakan oleh Mulyasa bahwa di dalam tingkatan pendidikan anak usia dini, meskipun pendidikan anak usia dini merupakan pendidikan yang paling rendah dalam tingkatannya dibandingkan dengan satuan-satuan pendidikan lainnya, namun demikian keberhasilan dalam menempuh pendidikan dasar, menengah, dan bahkan perguruan tinggi sangat ditentukan oleh apa yang telah diperolehnya ketika di PAUD (Negara & Yunita, 2020). Dikatakan juga bahwasanya pendidikan anak usia dini merupakan upaya yang sangat strategis untuk menyiapkan generasi penerus bangsa yang berkualitas, dalam rangka memasuki era global yang penuh dengan tantangan ini, dengan demikian sukses masa depan hanya dapat diciptakan dengan mempersiapkan generasi sekarang ini melalui PAUD.

### Pendidikan Gizi di Integrasikan dalam Kegiatan Pembelajaran

Pendidikan gizi merupakan hal yang penting untuk ditanamkan sejak dini pada anak

# PROSIDING

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

usia dini. Dalam konteks pembelajaran, pendidikan gizi dapat diintegrasikan ke dalam berbagai kegiatan pembelajaran, seperti kegiatan eating learning, pembelajaran kesehatan dan gizi, dan kegiatan kreatif membentuk makanan. Dalam pembelajaran gizi, guru dan orang tua memegang peran penting dalam memberikan contoh dan pembiasaan sehari-hari terkait pemilihan makanan bergizi. (Subijanto, 2016)

Selain itu, pengenalan makanan bergizi pada anak usia dini juga berdampak positif terhadap pertumbuhan sel otak dan fisik anak. Dalam penelitian yang dilakukan, pengenalan makanan bergizi pada anak usia dini cenderung lebih mampu memilih dan mengonsumsi makanan bergizi, serta menunjukkan peningkatan kreativitas (Muafiah, 2020). Oleh karena itu, 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. Dalam hal ini, pendidikan gizi diintegrasikan dalam kegiatan pembelajaran dapat membantu anak untuk memahami pentingnya makanan bergizi dan memilih makanan yang sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. (Nabila Miftakhul Himmah, 2023)

Pengembangan anak usia dini secara menyeluruh mencakup kesehatan dasar, gizi, dan pengembangan emosi serta intelektual, pendapat ini Sujiono menyatakan, anak-anak harus diperlakukan dengan baik karena itu sangat menentukan arah hidupnya kedepannya. Seorang anak memerlukan stimulasi holistik komprehensif yang mencakup stimulasi pendidikan, kesehatan dan gizi serta psikososial. Beberapa fitur Pendidikan anak usia dini yang komprehensif mencakup layanan yang komprehensif meliputi stimulasi anak, pelatihan orang tua dan pendidikan anak usia dini di rumah dan di pusat layanan pendidikan kesehatan dan gizi yang menjamin sanitasi yang baik dan sehat. (Yuli S.H dan Imam M, 2017)

Oleh karena itu, tujuan observasi ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan belajar dan juga memberikan makanan seimbang untuk kesehatan dan gizi di Taman kanak-kanak. Penelitian ini menggunakan wawancara tatap muka ke lapangan dan dikombinasikan dengan pengumpulan dan pengambilan data dengan kuesioner dan wawancara. Dari hasil pengamatan ini dapat disimpulkan bahwa belajar dan juga memberikan makanan yang bergizi kesehatan seimbang dan nutrisi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru dan orang tua dalam belajar dan memberi pola makan seimbang untuk kesehatan dan gizi anak usia dini. Jadi Pasokan makanan bergizi seimbang dapat diperluas dengan memasukkan lebih banyak makanan bergizi seimbang Guru TK dan orang tua memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam menyediakan makanan bergizi seimbang dan Kesehatan serta pembelajaran pada anak usia dini dan dapat langsung diterapkan secara langsung.

## **Reaksi Anak-anak dalam Pengenalan Gizi**

Pengenalan gizi pada anak usia dini sangat penting karena masa ini merupakan periode kritis dalam membentuk kebiasaan makan dan hidup sehat. Dengan memberikan Pendidikan gizi yang baik sejak dini melalui kegiatan pembelajaran dapat memberikan dampak positif pada

# PROSIDING

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

kesehatan mereka dimasa depan. Anak-anak yang diperkenalkan dengan makanan bergizi sejak dini cenderung lebih mampu memilih dan mengkonsumsi makanan bergizi, serta menunjukkan peningkatan kreativitas.

Namun, reaksi anak-anak dalam pengenalan gizi dapat berbeda-beda. Beberapa anak mungkin menunjukkan ketertarikan dan antusiasme dalam mencoba makanan baru, sementara yang lain mungkin menunjukkan ketidaknyamanan atau penolakan terhadap makanan baru. Oleh karena itu, peran guru dan orang tua sangat penting dalam memberikan contoh dan pembiasaan sehari-hari terkait pemilihan makanan bergizi. Selain itu, pengenalan makanan bergizi pada anak usia dini juga berdampak positif terhadap pertumbuhan sel otak dan fisik anak.

Dalam konteks pembelajaran, pendidikan gizi dapat diintegrasikan ke dalam berbagai kegiatan pembelajaran, seperti kegiatan snack time, pembelajaran kesehatan dan gizi, dan kegiatan kreatif membentuk makanan. (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini, 2020) Dalam hal ini, pendidikan gizi diintegrasikan dalam kegiatan pembelajaran dapat membantu anak untuk memahami pentingnya makanan bergizi dan memilih makanan yang sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka.

## **Peran Orang tua dalam Mendukung Pendidikan Gizi**

Selain itu peran dan dukungan orang tua juga sangat dibutuhkan didalam pemberian makanan seimbang pada anak usia dini, tidak hanya pendidik saja, karena orang tua adalah sekolah pertama anak jadi didalam pemberian makanan seimbang pada anak orang tua perlu memperhatikannya. Orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung pendidikan gizi anak. Beberapa peran orang tua dalam mendukung pendidikan gizi antara lain:

1. Menyajikan makanan bergizi seimbang: Orang tua dapat menyajikan makanan yang mengandung nutrisi yang seimbang, seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral.
2. Membiasakan pola asuh makan: Orang tua dapat membiasakan pola asuh makan yang sehat, seperti menghindari makanan cepat saji, mengurangi konsumsi gula dan garam, serta mengonsumsi makanan yang segar dan sehat.
3. Memberikan edukasi tentang gizi: Orang tua dapat memberikan edukasi tentang gizi dan pentingnya makanan sehat kepada anak-anak.
4. Mengawasi asupan makanan anak: Orang tua dapat mengawasi asupan makanan anak dan memastikan bahwa anak-anak mendapatkan nutrisi yang cukup.
5. Memberikan contoh yang baik: Orang tua dapat memberikan contoh yang baik dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi.

## **Temuan-temuan Positif**

Pengenalan makanan bergizi pada anak usia dini memiliki banyak temuan positif.

# PROSIDING

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

Diantaranya:

1. Anak-anak yang diperkenalkan dengan makanan bergizi sejak dini cenderung lebih mampu memilih dan mengonsumsi makanan bergizi, serta menunjukkan peningkatan kreativitas.
2. Pengenalan makanan bergizi pada anak usia dini juga berdampak positif terhadap pertumbuhan sel otak dan fisik anak.
3. Pengenalan makanan bergizi dapat dilakukan melalui berbagai metode, seperti penggunaan media gambar, multimedia, dan kegiatan kreatif membentuk makanan.
4. Mengurangi jajan jajanan ciki didalam kanti disekolah.
5. Orang tua ikut serta dalam mendukung pengenalan gizi seimbang pada sekolah.

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

## **Tantangan yang dihadapi**

Tantangan yang harus dihadapi saat ini adalah kantin di RA belum sepenuhnya menjual makanan dengan gizi seimbang, tetapi sekolah sudah berusaha agar kantin sudah tidak menjual produk ciki-cikian yang tentunya tidak baik bagi kesehatan anak. Adapun belum ada program parenting yang terkhusus. Di dalam observasi ini menyatakan bahwa peran pendidik dalam pengasuhan anak idealnya dilakukan bersama, karena anak dan orang tua memiliki peran yang berbeda. Kendala tersebut dapat diatasi dengan adanya program parenting positif yang dapat menanamkan nilai-nilai baik pada anak sejak dini, atau dapat dikatakan adanya pendekatan positif dalam pengasuhan anak yang dilakukan oleh orangtua atau pendidik, Oleh karena itu program pengenalan makanan gizi seimbang pada anak secara bertahap perlu ditingkatkan lagi bagi guru dan juga orang tua, dengan hal demikian perlu adanya pembaharuan agar semua pelaksana program dapat melaksanakan dengan baik, mengingat perkembangan dan juga kesehatan anak yang berbeda-beda.

## **Upaya pemberian makanan gizi seimbang di Lembaga paud**

1. Kriteria pemberian makanan

Kriteria pemberian makanan gizi seimbang pada anak usia dini adalah makanan tersebut tidak mengandung zat-zat berbahaya bagi tubuh anak, tidak mengandung bahan pengawet, MSG dan pewarna buatan. Untuk menjamin bahan pangan yang digunakan bersih dan segar memenuhi kriteria yang ada yaitu dicuci bersih dengan air mengalir dan tidak tercampur dengan bahan pangan mentah dan bahan pangan matang. Makanan tersebut harus mengandung bahan gizi seimbang. Hal ini dilakukan sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang menganjurkan

# PROSIDING

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

untuk mengkonsumsi berbagai macam jenis makanan yang mengandung makronutrien dan mikronutrien seperti : karbohidrat, serat, protein, lemak baik, vitamin, dan mineral untuk memenuhi kebutuhan gizi harian anak. (Tim medis siloam hospitals, n.d.) Waktu dari memasak makanan hingga mengonsumsi makanan adalah 1 hingga 3 jam setelah dimasak. Makanan dimasak sesuai kebutuhan anak dan jumlah anak, sehingga anak menikmati makanan yang disediakan sekolah.

## 2. Tantangan dalam pelaksanaan penyediaan makanan

Dalam melaksanakan penyediaan makanan gizi seimbang, bahan pangan harus terbuat dari bahan pangan lokal yang ada di daerah tersebut, namun penyediaan tersebut belum sepenuhnya diterapkan karena disamping untuk menyediakan pangan yang baik bagi kesehatan, bahan pangan tersebut sebagian besar merupakan hasil olahan pabrik, karena gelatin kemasan dan tepung masih digunakan. Sehingga sebagai Pendidik harus menyeimbangkan penyediaan pangan bergizi dengan pangan hasil dari olahan pabrik. Pelaksanaan penyediaan makanan gizi seimbang ini melibatkan orang tua karena orang tua memiliki peran yang besar dalam membentuk kebiasaan makan anak-anak di rumah dan membiasakan makan sehat yang diterapkan di lingkungan rumah.

## 3. Program makanan gizi seimbang

Program makan makanan yang menggunakan bahan pangan bersih dan bahan pangan lokal yang diolah oleh ahli gizi untuk meningkatkan status gizi anak usia dini. (Robiah, 2022). Program makanan gizi seimbang telah dibuktikan adanya kriteria pemberian pola makanan gizi seimbang yang sesuai dengan pedoman saat ini. Dengan menyediakan variasi menu makanan gizi seimbang yang memenuhi kebutuhan gizi anak dan remaja setiap hari dalam keadaan sehat.

## 4. Kolaborasi antara guru dan orang tua

Dalam memberikan gizi seimbang guru dapat memberikan edukasi tentang makanan yang sehat dan bergizi kepada anak-anak, sedangkan orang tua dapat memberikan informasi dan membiasakan anak makan makanan yang bergizi di rumah. Orang tua bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak melalui pola makanan gizi seimbang. Namun, pentingnya pola makan gizi seimbang juga perlu dipahami oleh para guru di lingkungan sekolah. Mengingat sebagian besar peserta didik waktunya dihabiskan di sekolah. (Rokom, 2016)

## ANALISIS DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, diperoleh hasil dari penelitian yang dilakukan di RA Muslimat NU 027 Mangunsuman I belum sepenuhnya mencukupi pemenuhan nutrisi dan gizi anak. Hal ini dikarenakan adanya kantin yang belum sepenuhnya menjual makanan olahan sendiri, kebanyakan makanan yang disajikan masih berupa makanan olahan pabrik. Anak-anak kerap jajan makanan ringan yang mengandung banyak zat-zat berbahaya, bahan pengawet, dan MSG. Serta kurangnya perhatian orang tua terhadap makanan yang



# PROSIDING

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

dikonsumsi anak ketika di sekolah.

Disamping itu, dari pihak sekolah menerapkan program makan bersama dengan memberikan nutrisi dan gizi seimbang, adapapun tata cara pemberian makanan sehat yang dilaksanakan di lembaga RA Muslimat NU 027 Mangunsuman I adalah program dilaksanakan setiap dua bulan sekali, dilaksanakan disalah satu rumah siswa yang dekat dari sekolah, serta rumah yang mudah dijangkau. Sebelum pelaksanaan makan bersama, siswa diberikan pemanasan terlebih dahulu seperti jalan santai, senam atau kegiatan yang lain. Penyajian menu makanan yang diberikan bermacam-macam sesuai selera anak didik, dimulai dari aneka sayuran hijau, kacang-kacangan dan aneka lauk pauk lainnya. Proses penerapan pola makan sehat ini tentunya dilakukan sesuai pedoman pemerintah dan menggunakan menu makanan yang disediakan oleh pusat kesehatan.

Program makanan gizi seimbang di RA Muslimat NU 027 Mangunsuman I dilaksanakan sesuai pedoman yang berlaku. Kegiatannya antara lain: Kegiatan persiapan, yaitu kegiatan awal kepala sekolah memberikan uang kepada guru penanggung jawab belanja, kemudian memasak bersama guru untuk menjamin kesehatan dan tidak menggunakan bahan pengawet, bahan pengawet, perasa buatan dan bahan-bahan berbahaya lainnya. Penyusunan pola makan gizi seimbang dilakukan secara bersama-sama oleh para guru dan orang tua yang ikut serta dalam kelancaran program ini.

Dengan demikian Penulis berperan dan membantu para guru memberikan nutrisi dan makanan sehat pada anak usia dini melalui observasi tentang pemberian asupan gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Memberikan perhatian yang tepat terhadap nutrisi dan makanan sehat dapat membantu anak untuk tumbuh menjadi generasi yang sehat, cerdas, dan kuat, yang akan membawa manfaat besar bagi masyarakat dan negara dimasa depan. Oleh karena itu, perhatian dan komitmen terus menerus dari semua pihak dan harus didukung melalui kolaborasi antara orang tua, pendidik, dan tenaga kesehatan. Dengan demikian, kita dapat menciptakan generasi masa depan yang lebih sehat dan tangguh.

## KESIMPULAN

Dalam penelitian ini penulis dapat menyimpulkan bahwa di RA Muslimat NU 027 Mangunsuman I sudah memberikan makanan tambahan pada siswa mereka dengan melaksanakan program makan bersama setiap 2 bulan sekali. Menu makanan yang diberikan bermacam-macam sesuai selera anak didik, dimulai dari aneka sayuran hijau, kacang-kacangan dan aneka lauk pauk lainnya. Di kantin RA Muslimat NU 027 Mangunsuman I juga belum sepenuhnya menyediakan/menjual jajanan yang sehat tetapi sudah menerapkan program makan bersama dengan memberikan nutrisi dan gizi seimbang. Dalam pemberian makanan sehat dan bergizi seimbang, guru disana berkerjasama dengan orang tua siswa. Orang tua dapat membantu menyajikan makanan sehat yang mengandung nutrisi yang seimbang, seperti karbohidrat, serat, protein, lemak baik, vitamin, dan mineral.

# PROSIDING

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

## DAFTAR PUSTAKA

- Albi anggito, johan setiawan. (n.d.). *Metodologi penelitian kualitatif - Albi Anggito, Johan Setiawan - Google Buku*.
- Ariyanti, P., & Rohmah, U. (2021). IMPLEMENTASI MANAJEMEN PEMBIAYAAN PENDIDIKAN DI LEMBAGA KURSUS DAN PELATIHAN (LKP) DOREMI HOME MUSIC COURSE PONOROGO. *Excelencia: Journal of Islamic Education & Management*, 1(2), 181–194.
- Imam arif. (2016). *Pengertian Pendidikan Anak Usia*.
- Inggit dwi lestari. (2012). *Upaya pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat melalui variasi kudapan sehat pada anak kelas kecil di*.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini. (2020). *Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Muafiah, E. M. (2020). Ajaran Mendidik Anak Tanpa Kekerasan Dalam Islam. *Jurnal Pendidikan AURA (Anak Usia Raudhatul Atfhal)*, 1(2).
- Nabila Miftakhul Himmah. (2023). Implementasi kegiatan eating learning dalam pembentukan karakter mandiri anak usia 4-5 tahun di TK Khadijah wonokromo Surabaya. *PAUD Teratai Hal. XX-XX, PG PAUD Universitas Negeri Surabaya, Vol.12, No.*
- Negara, T. D. W., & Yunita, R. (2020). NILAI-NILAI PENDIDIKAN DALAM SENI KALIGRAFI KARYA MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH IAIN PONOROGO. *MUBTADI: Jurnal Pendidikan Ibtidaiyah*, 2(1), 65–75.
- Nurbiana Dhieni. (2009). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Proyek Direktorat Tenaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan Non Format.
- Puspitasari, R. (2012). Kontribusi Empirisme Terhadap Ilmu Pendidikan Sosial. *Edueksos*, 1(1).
- Rokom. (2016). *tidak hanya orang tua, guru juga perlu paham “gizi seimbang.”* Sehat Negriku Sehat Bangsaku.
- Ruslianti dkk. (2015). *Gizi dan Kesehatan Anak Pra Sekolah Sekolah*. PT Remaja Rosdakarya.
- Subijanto. (2016). *Lembaga PAUD dilingkungan perumahan untuk penyebaran akses dan peningkatan kualitas Pendidikan*.
- Tim medis siloam hospitals. (n.d.). *pedoman gizi seimbang untuk menerapkan pola hidup sehat*. 2023.
- Yuli S.H dan Imam M. (2017). pembelajaran holistic integrative anak usia dini dengan pendekatan cashflow quadrant di RA Al muttaqin tasikmalaya Al-athfal. *Jurnal Pendidikan Anak*, Vol.3 No.2.