



Penerapan Asupan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Pemberian Makanan Tambahan di RA Tunas Harapan Ranca Emas

Dini Fauziah

RA Tunas Harapan

dinialfaronizam5@gmail.com

Abstrak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan asupan gizi seimbang melalui kegiatan pemberian makanan tambahan di RA Tunas Harapan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif, dengan Teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi dan dokumentasi. Dari temuan penerapan asupan gizi seimbang ini melalui kegiatan pemberian makanan tambahan, yang melibatkan satu orang tua persatu kelas yang disebut dengan koordinator kelas. Kesimpulan dari penelitian ini, peran asupan gizi di RA Tunas Harapan terdiri dari pengertian gizi, pilar gizi seimbang, pemberian makanan tambahan, menyediakan menu yang beraneka ragam. Dengan tujuan, membiasakan mengonsumsi makanan yang sehat, bergizi dan seimbang. Manfaatnya memperbaiki pola makan anak dan mengubah kebiasaan anak dalam mengonsumsi makanan siap saji. Pelaksanaan, sesuai dengan pedoman yang sudah dibuat. Pemberian makanan tambahan diberikan setiap satu bulan sekali dengan dilaksanakannya pemberian makanan tambahan mengacu pada pedoman pelaksanaan program layanan Holistik Integratif.

Kata Kunci: Gizi, Makanan Tambahan, Gizi Seimbang

PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini merupakan jenjang pendidikan yang diselenggarakan dengan tujuan untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh, pada pengembangan seluruh aspek-aspek kepribadian anak (Suyadi, 2014, 22).

Pertumbuhan dan perkembangan setiap anak itu berbeda- beda, ada yang cepat dan ada juga yang lambat, tergantung faktor genetik atau bawaan, dan juga lingkungan seperti, gizi dan cara perawatan dan konvergensi, yang merupakan perpaduan antara bakat dan lingkungan oleh sebab itu, maka perlakuan terhadap anak tidak dapat disamaratakan, sebaiknya dilakukan dengan mempertimbangkan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak (Susanto, A, 2011).

Menurut Dirjen pendidikan anak usia dini non formal dan informal (PAUDNI), Kementerian pendidikan dan kebudayaan, Profesor. Lydia Freyani Hawadi menyatakan bahwa bahan ajar pendidikan anak usia dini (PAUD) itu mengarahkan guru dan orang tua harus mengetahui makanan apa saja yang harus diberikan kepada anak-anak. Karena asupan makan yang bergizi sangatlah penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. sumber pangan yang bergizi dan sehat diperlukan oleh tubuh manusia terutama pada usia anak-anak, sementara zat gizi dibagi menjadi dua jenis, diantaranya zat gizi makro, yaitu karbohidrat, lemak, dan protein, sedangkan zat mikro, yaitu vitamin, mineral dan air (Sunita Almatsier, 2011). Fenomena yang ada, asupan makanan yang didapat oleh anak selain makanan pokok ada juga makanan camilan yang kurang sehat. Hal tersebut dikhawatirkan dapat berdampak buruk pada pertumbuhan dan perkembangan bagi anak.

Pertumbuhan dan perkembangan setiap anak itu berbeda- beda, ada yang cepat dan ada juga yang lambat, tergantung faktor genetik atau bawaan, dan juga lingkungan seperti, gizi dan cara perawatan dan konvergensi, yang merupakan perpaduan antara bakat dan lingkungan oleh sebab itu, maka perlakuan terhadap anak tidak dapat disamaratakan, sebaiknya dilakukan dengan mempertimbangkan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak (Susanto, A, 2011). Dengan perkataan lain, pertumbuhan tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah dan kualitas makanan saja, tetapi juga sejauh mana makanan tersebut dapat diasimilasi dan dipergunakan oleh tubuh. Baik tidaknya makanan tersebut dapat diserap oleh tubuh, tergantung pula taraf kesehatan anak.

Pada usia ini anak-anak juga belajar bermain, dan itu bisa menghilangkan

keinginannya untuk makan, dan saat inilah orang tua harus dapat mengarahkan anak untuk mengenal berbagai jenis makanan yang kelak berpengaruh terhadap kebiasaan makan selanjutnya (Sunita Almatsier, 2011).

Gizi seimbang bisa didapatkan di sekolah, itu pun jika pihak sekolah memiliki kegiatan pemberian makanan tambahan. Hal ini akan berperan penting bagi kesehatan anak, baik pertumbuhan maupun perkembangan. Karena asupan gizi merupakan sumber utama bagi anak. Pemberian makanan tambahan memiliki tujuan, diantaranya, untuk memperbaiki asupan gizi, memperbaiki ketahanan fisik, meningkatkan kehadiran dan minat belajar, meningkatkan kesukaan akan makanan daerah yang bergizi, memperbaiki perilaku bersih dan sehat, termasuk kebiasaan makan yang sehat, meningkatkan partisipasi masyarakat, menambah pendapatan masyarakat melalui peningkatan penggunaan produksi setempat (Depkes RI. 2005).

Begitu pun dalam menyiapkan asupan gizi untuk anak usia dini hal yang penting perlu diperhatikan oleh orang tua, karena asupan gizi yang diterima anak akan mempengaruhi tumbuh kembang mereka. Karena kesehatan dan gizi saling berhubungan erat. Sebagaimana telah dijelaskan firman Allah SWT dalam Al- Qur'an Surat Abasa 80:24 yang artinya "Maka hendaklah manusia memperhatikan makanannya." Juga dalam firman Allah SWT Qur'an surat Al- Maidah (5): 88 yang artinya "Dan makanlah dari apa yang telah diberikan Allah kepadamu sebagai rezeki yang halal dan baik, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya."

Pada ayat di atas dapat dijelaskan, bahwa asupan gizi terdapat dari makanan yang baik dan halal, menurut syariatnya merupakan makanan yang diperoleh, diolah dan dikonsumsi dengan cara yang baik, tidak terlarang atau pun tidak haram dan bukan asupan makanan yang diharamkan dari segi zatnya.

Pemberian makanan tambahan yang sehat dapat menjaga kesehatan, dan juga mengajarkan anak sejak usia dini untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat. Makanan yang diberikan kepada anak harus sesuai dengan kebutuhan gizi dan juga kebutuhan anak. Pemberian makanan tambahan merupakan kegiatan pemberian makanan kepada anak didik dalam bentuk jajanan atau kudapan atau makanan lengkap yang sama, dan juga rajin melakukan aktivitas fisik yaitu, berolahraga, dengan memperhatikan aspek mutu dan keamanan bahan pangan. Tujuan program ini adalah untuk meningkatkan kecukupan asupan gizi anak melalui pemberian makanan tambahan (Permendagri, 2011).

Banyak anak yang tidak terlalu menyukai makanan yang sehat seperti sayuran

ataupun buah-buahan, sebagai orang tua dan guru harus bisa mengolah sayuran menjadi makanan yang paling menarik dan paling lezat bagi anak, seperti, dalam memasak sayuran bisa dimodifikasi dengan zat makanan lain yang cita rasanya dapat disukai anak (Zulfianah, 2019). Teori Joyce James, Colin Baker, Helen Swain, mengatakan bahwa gizi merupakan komponen dalam makanan yang telah digunakan oleh tubuh, sebagai sumber energi dan dapat membantu pertumbuhan, perbaikan, dan membantu perawatan sel-sel dalam tubuh (Baker dkk, 2008).

Kegiatan pemberian makanan tambahan dengan gizi seimbang berdampak positif bagi anak-anak, anak-anak akan semakin terbiasa dengan mengonsumsi makanan gizi seimbang sejak usia dini. Kegiatan ini akan berjalan dengan baik jika adanya kerja sama antara pihak sekolah dengan orang tua murid, serta dapat mengoptimalkan perkembangan otak (intelektensi), perkembangan fisik dan psikis anak.

METODE

Peneliti menggunakan metode kualitatif untuk menjelaskan masalah yang bersifat teori dan kasuistik, karena permasalahan belum jelas, kompleks, holistik, kemudian penelitian bermaksud memahami situasi sosial secara mendalam.

Metode penelitian merupakan pendekatan yang hasil-hasil penelitiannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau perhitungan lainnya, prosedur ini menghasilkan temuan-temuan yang diperoleh dari data-data yang dikumpulkan dengan menggunakan beragam sarana. Sarana itu meliputi dan wawancara, atau dokumen (Creswell, 1994).

Dalam penelitian kualitatif, teknik yang digunakan ialah observasi kemudian wawancara dan dokumentasi setelah itu di gabungkan antara ketiganya mana saja hal-hal pokok. Hasil pengamatan juga akan mempermudah peneliti untuk mencari kembali data sebagai data tambahan atas data sebelumnya yang diperoleh jika diperlukan.

Lokasi penelitian di RA Tunas Harapan Komplek Ranca Emas Blok M 14 Desa Rancamanyar, Kecamatan Baleendah, Kabupaten Bandung. Wawancara dilakukan kepada kepala sekolah dan koordinator kelas yang menangani masalah pemberian makanan tambahan ini. Dalam menganalisis peneliti mereduksi data harus jeli sesuai dengan tujuan penelitian berupatemuan. Data yang asing menjadi fokus utama peneliti dalam mengungkap temuan baru, kemudian melakukan kesimpulan dan verifikasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan penerapan asupan gizi seimbang untuk anak usia dini melalui kegiatan pemberian makanan tambahan di RA Tunas Harapan sudah dilakukan dengan baik, hal ini terlihat pada petikan wawancara berikut:

“...Pelaksanaan pemberian makanan tambahan setiap satu bulan sekali...” (wawancara 31 Juli 2021).

Kemudian yang mengelola pemberian makanan tambahan ialah koordinator kelas, dan setiap kelas itu memiliki satu orang koordinasi kelas, jadi orang tua murid ikut dilibatkan dalam pemberian makanan tambahan. Selanjutnya untuk anggaran dana ada dari sekolah, namun jika orang tua ingin membantu pihak sekolah melalui koordinator kelas maka sangat diperbolehkan. Bisa dilihat dari potongan wawancara berikut:

“...yang mengelola itu koordinator kelas, jadi orang tua murid ikut dilibatkan...” (wawancara 31 Juli 2021).

Dalam melaksanakan program pemberian makanan tambahan menjadi lebih mudah dengan adanya peran koordinator kelas yang ada disekolah selain itu sarana dan pra sarana pun dibutuhkan dalam program ini seperti menyediakan bahan makanan yang akan diberikan, menyiapkan tempat membuat makanan, dan semua itu dilakukan atas kerja sama antara kepala sekolah, guru dan koordinator kelas, bahkan dibantu oleh orang tua. Di sini terlihat bahwa ada kerja sama yang sangat baik antara koordinator kelas, orang tua, dan guru atau pihak sekolah.

Setiap kali ada kegiatan pemberian makanan tambahan ada anak yang lahap menghabiskan makanannya, ada juga anak yang tidak menghabiskan makanan tersebut, hasil wawancara dengan IbuAling Tripeni, selaku kepala sekolah RA Tunas Harapan. Berikut kutipan wawancaranya:

“Iya pasti ada lah, misalnya dalam satu kelas ada 30 orang, ada lah satu atau dua yang enggak suka, kadang-kadang, pasti ada, tapi sebagian besar pasti habis.” (wawancara 31 Juli 2021)

Kegiatan pemberian makanan tambahan memiliki tujuan lain, yaitu berupaya menjauhkan anak dari gizi buruk atau *stunting* dan juga menjadikan anak menjadi sadar akan kesehatan, seperti, anak selalu mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir sebelum makan, anak mau memakan sayuran serta buah, dan menerapkan perilaku hidup

bersih dan sehat disekolah dan menerapkannya juga di rumah. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Baker dkk, yang mengatakan bahwa gizi merupakan komponen dalam makanan yang telah digunakan oleh tubuh sebagai sumber energi dan dapat membantu pertumbuhan, perbaikan, dan membantu perawatan sel-sel dalam tubuh.

Sebelum makanan tambahan diberikan kepada anak maka kandungan zat gizi harus diperhatikan terlebih dahulu. Adapun zat gizi yang harus ada pada makanan yaitu kandungan zat gizi makro (*makronutrien*) ialah zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah besar yang memberi energi untuk tubuh terdiri dari karbohidrat, protein dan lemak yang menjadikan anak yang sehat secara jasmani dan rohani, ceria, aktif dan dapat menerima apa yang disampaikan oleh guru serta dapat menunjang proses kegiatan belajar mengajar pada pendidikan anak usia dini, dan pendidikan jenjang berikutnya.

Kondisi yang sehat secara jasmani dan rohani anak, dapat dicapai dengan mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi perilaku sehat jasmani dan rohani serta menciptakan lingkungan yang sehat dan bersih. Pembiasaan pola hidup sehat dan bersih dapat terwujud apabila ada kerja sama antara guru dan orang tua. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Arifiyanti, yang mengatakan bahwa kerja sama sekolah, keluarga, dan masyarakat merupakan konsep yang multidimensional, karena guru, keluarga, pengelola dan anggota masyarakat bersama-sama mengemban amanah dan bertanggung jawab untuk meningkatkan kualitas beserta kuantitas sekolah dan mengembangkan nilai akademik anak sehingga akan berakibat pada pendidikan anak (Arifiyanti, N., 2015).

Hasil dari penelitian ini mendapatkan bahwa penerapan asupan gizi seimbang melalui pemberian makanan tambahan di RA Tunas Harapan berjalan dengan baik walaupun belum sepenuhnya sama dengan yang seharusnya.

SIMPULAN

Dengan dilaksanakannya pemberian makanan tambahan sudah mengacu pada pedoman pelaksanaan program layanan Holistik Integratif. layanan kesehatan dan gizi dilaksanakan oleh RA Tunas Harapan, akan tetapi hambatannya adalah pemberian makanan tambahan seperti sayur dan buah kurang di perhatikan pihak sekolah ataupun koordinator kelas, anak-anak hanya akan mendapatkan buah-buahan jika ada pembelajaran dengan tema buah-buahan. Pemberian makanan ini bertujuan untuk mengoptimalkan potensi dan peran sekolah untuk memberikan dukungan dalam peningkatan kualitas layanan pendidikan anak usia dini. Pemberian makanan tambahan ini dilakukan secara berkala sesuai dengan kesepakatan antara koordinator kelas dan orang tua. Kegiatan pemberian makanan tambahan untuk anak ini akan lebih baik apabila diadakan setiap hari dengan menu yang beragam mulai dari snak yang bergizi, dan sehat. Kemudian lebih bagus lagi jika berkoordinasi dengan ahli gizi atau puskesmas terdekat mengenai menu yang akan diberikan kepada anak. Dan bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan perbandingan dan referensi.

REFERENSI

- Aidid, dkk. Pengaruh Pemberian Pola Makan Sehat Terhadap Status Gizi Anak Didik TK Bungan Asya. *Jurnal scientific pinisi*. Vol. 3, nomor 1, (17-26), 2017 h. 17.
- Almatsier, S. *Gizi Seimbang dalam Daur Ulang*. S. Almatrsier, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2011.
- Arifiyanti, N., *Kerja sama Antara Sekolah dan Orang Tua siswa di TK Sekelurahan Triharjo Sleman*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta, 2015.
- Baker dkk. *Prinsip-prinsip Sains Untuk Keperawatan*, Jakarta: Erlangga, 2008.
- Creswell, John W. *Research Design; Qualitative and Quantitative Approaches*, California: SAGE Publications. 1994.
- Depkes RI. *Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta.
- Permendagri, *Pedoman Penyediaan Makanan Tambahan Anak sekolah*. No. 18 tahun 2011.
- Rahayu M. *Penanaman Nilai-nilai Empat Pilar Gizi Seimbang*. Graha Prima Sejahtera Tamantirto Kasihan Bantul. Yogyakarta, 2015.
- Susanto, A, *Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana, 2011.
- Suyadi, *Teori Pembelajaran Anak Usia Dini*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014, h. 22.
- Zulfianah, *Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat Pelatihan Pengetahuan Gizi Dan Stimulasi Kecerdasan Anak Bagi Guru PAUD Dan Ibu Anak Usia Dini Di Kecamatan Baraka*. *Jurnal*. Vol 1 No 2. 2019.