

**MENINGKATKAN PEMAHAMAN PENTINGNYA MAKAN MAKANAN
BERGIZI SEIMBANG MELALUI KEGIATAN MAKAN BERSAMA
DI RA AL FATA ROKAN HULU**

ERNA BUDIARTI¹, SITI ROHMAH², KASIATI³, HIKMAH PERTIWI⁴, UMILIA⁵
Universitas Panca Sakti Bekasi¹, RA Al Fata Pasir Agung Kab Rokan Hulu², PAUD Kemala
Bhayangkari 01 Ternate³, TK St Bernadette⁴, PAUD Tauladan Pelayang, Kab. Tebo⁵
e-mail:

bbbudiarti@gmail.com¹, sitirohmah201911@gmail.com²,
kasiatisulaiman20@gmail.com³, hikmahpertiwi11@gmail.com⁴, umiliaaris@gmail.com⁵

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif study kasus yang dilaksanakan di Raudhatul Athfal Al Fata Pasir Agung, Kecamatan Bangun Purba, Kabupaten Rokan Hulu dengan tujuan Meningkatkan pemahaman orang tua dan murid tentang pentingnya makan makanan bergizi seimbang melalui kegiatan makan bersama. Sebelumnya guru merencanakan kegiatan makan bersama dengan mengkomunikasikannya kepada orang tua pada kegiatan parenting, kemudian menjelaskan detail teknisnya melalui pesan di grup whatsapp, menghimbau orang tua membekali anaknya dengan makanan yang bergizi seimbang, guru memantau bekal anak sebelum kegiatan makan dilaksanakan, menayakan kepada anak bekal apa yang dibawanya, dan menjelaskan manfaat dan kandungan dari makanan yang dibawa oleh anak. Memberi reward kepada anak yang membawa bekal makanan yang bergizi seimbang dan menghabiskan makanannya. Menanyakan ke orang tua apa kesulitan dan manfaat yang dirasakan dari pelaksanaan makan bersama dengan menu makanan begizi seimbang. Menilai ketercapaian tujuan, memperbaiki strategi dan menyimpulkan kegiatan makan bersama dapat meningkatkan kesadaran pentingnya makan makanan bergizi seimbang pada anak usia 5-6 tahun dikategorikan berkembang sangat baik. Adapun hasil observasi terhadap pengenalan gizi seimbang pada akhir siklus / pertemuan ke-3 adalah sebagai berikut. 1) Anak membawa dan menghabiskan makanan yang dibawanya sebagai bekal (lauk, sayur dan buah) yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 13 orang atau sebesar 86,6% dari 15 anak . 2) Anak menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 13 anak atau sebesar 86,6% dari 15 orang. 3) Anak menyebutkan manfaat makanan seperti lauk, sayur dan buah bagi kesehatan tubuh yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 13 anak atau sebesar 86,6% dari 15 anak

Kata Kunci: Meningkatkan pemahaman, makanan bergizi seimbang , makan bersama

ABSTRACT

This journal is a research using a qualitative case study method which was carried out at Raudhatul Athfal Al Fata Pasir Agung, Bangun Purba District, Rokan Hulu Regency with the aim of increasing the understanding of parents and students about the importance of eating a balanced nutritious diet through eating together. Previously the teacher planned meal activities together by communicating them to parents during parenting activities, then explained the technical details via messages in the WhatsApp group, urged parents to provide their children with balanced nutritious food, the teacher monitored children's supplies before eating activities were carried out, asked children what provisions brought, and explained the benefits and content of the food brought by the child. Give rewards to children who bring balanced nutritious food and finish their food. Ask parents what difficulties and benefits are felt from carrying out eating together with a balanced nutritional diet. Assessing goal achievement, improving strategies and concluding joint eating activities can increase awareness of the importance of eating a balanced

nutritious diet in children aged 5-6 years who are categorized as very well-developed. The results of observations on the introduction of balanced nutrition at the end of the 3rd cycle/meeting are as follows. 1) Children brought and finished the food they brought as provisions (side dishes, vegetables and fruit) which were categorized as very well-developed (BSB) as many as 13 people or 86.6% of 15 children. 2) Children mentioned types of nutritious food that were categorized as very well-developed (BSB) as many as 13 children or 86.6% of 15 people. 2) Children mentioned the benefits of food such as side dishes, vegetables and fruit for body health which were categorized as very well-developed (BSB) as many as 13 children or 86.6% of 15 children

Keywords: Increase, understanding, balanced nutritious food, eat together

PENDAHULUAN

Usia 0 sampai 6 Tahun merupakan masa yang sangat penting dan disebut sebagai masa keemasan (golden age) masa ini merupakan waktu yang ideal untuk anak mencari, mempelajari dan memperoleh konsep dasar yang mempengaruhi kehidupan anak dimasa datang sehingga tumbuh dan berkembang dengan optimal. Optimalnya Tumbuh kembang anak tergantung pemberian asupan gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik dan benar. Namun disadari atau tidak anak usia pertumbuhan justru seringkali tidak mendapat asupan gizi yang optimal (Judarwanto, Kurniawati, 2018). Sehingga didaerah tertentu masih kita dengar adanya anak-anak yang berstatus stunting dan perlu penanganan khusus agar tumbuh kembang anak tersebut nantinya tidak terhambat. (Susi Rahmawati 2020)

Orang tua dengan berbagai kesibukan dan alasan terkadang masih kurang memperhatikan tentang pentingnya asupan gizi seimbang pada makanan yang diberikan kepada anak-anaknya. Ini dapat terlihat ketika orang tua membawakan bekal untuk anaknya kesekolah atau saat anak-anak ditanya menu apa yang sering mereka makan dirumah, dengan alasan anak lebih suka makanan tersebut, orang tua sering menyiapkan makanan siap saji (instan) dan berpengawet yang kandungan gizi dan manfaat bagi tubuh perlu dipertanyakan, bahkan berbahaya apabila dikonsumsi terus menerus dan dalam jangka panjang.

Sayuran seringkali kurang diminati anak padahal sayuran sangat penting karena berfungsi sebagai zat pengatur dalam tubuh, mengandung vitamin dan mineral, memiliki kandungan air yang tinggi dan merupakan sumber serat makanan serta keseimbangan kadar asam basa dalam tubuh Dinyatakan dalam Kemenkes, 2017, Adanya menu sayur dan terbiasa makan sayur tentu sangat bermanfaat dalam pemenuhan gizi seimbang sehingga dapat membantu tumbuh kembang anak lebih optimal dan menjauhkan anak dari penyakit, karna Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan untuk membantu proses metabolisme di dalam tubuh, sedangkan antioksidasi berfungsi untuk menangkalkan senyawa-senyawa hasil oksidasi, radikal bebas, yang mampu menurunkan kondisi kesehatan tubuh (Maya Sefiana 2021)

Siti Maulani dkk, 2020 dalam penelitiannya di TK A Nurul Huda Pangalengan-Bandung. menyebutkan bahwa Pemenuhan gizi seimbang masih merupakan masalah yang utama pada anak usia dini. Bekal makanan yang dibawa anak tidak memenuhi estandar gizi seimbang. Bahkan cenderung berpotensi kurang sehat. Padahal pemenuhan gizi yang seimbang sangat berperan untuk kesehatan fisik dan psikis anak. (Maulani, Rizkiyani, and Sari 2021)

Dari beberapa penelitian lain disimpulkan salah satu penyebab anak susah makan sayuran adalah bahwa anak-anak tidak terbiasa makan sayur. Anak-anak bisa menjadi tidak menyukai sayur karena orang tua tidak terbiasa untuk memberikan sayuran sebagai menu setiap hari. Banyak orang tua mengabaikan pemberian sayuran kepada anak-anak mereka dan lebih fokus pada makanan seperti daging, susu formula atau makanan lain yang bisa membuat anak-

anak gemuk. Padahal makan sayur juga sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini

Begitupun yang terjadi di RA Al fata anak-anak cenderung kurang terbiasa makan sayur mayur (bayam, wortel, kol, kangkung dan sejenisnya) bahkan anak kurang menyukai sayur mayur tersebut, yang sering tampak dalam menu bekal anak-anak adalah nasi dengan daging ayam, nasi dengan telur, nasi dengan mie, sosis, nugget, tahu dan tempe. Di tambah guru kurang memperhatikan maupun memberi pengarahan kepada anak tentang bagaimana dan makanan apa saja yang sebaiknya dimakan anak-anak agar dapat membantu tumbuh kembang anak.

Padahal makan makanan yang bergizi seimbang merupakan hal yang sangat penting bagi tubuh manusia karna dengan terpenuhinya gizi seimbang membantu untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi Seimbang adalah menu makanan harian yang beraneka ragam dan mengandung nutrisi yang dapat mencukupi kebutuhan tubuh. Kebutuhan gizi bisa tercukupi dengan memperhatikan pola dan menu makanan yang beragam, kegiatan fisik, menjaga kebersihan dan menstabilkan berat badan sesuai umur dan tinggi badan, agar terhindar dari gangguan kekurangan atau kelebihan gizi. Gizi yang baik dan seimbang membuat berat badan normal dan sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindungi dari penyakit kronis dan kematian dini.

Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Sebagaimana disebutkan dalam (Menteri Kesehatan RI 2014)“ Gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk, dan meningkatkan risiko penyakit infeksi, dan penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan stroke), diabetes serta kanker yang merupakan penyebab utama kematian di Indonesia”.

Dalam Kemenkes 2017 dinyatakan Lebih separuh dari semua kematian di Indonesia merupakan akibat penyakit tidak menular. Hal tersebut terkait tidak seimbangnya asupan gizi yang menyebabkan kelebihan berat badan dan kegemukan. (Sefiana and Maya 2009) Stunting maupun obesitas dapat disebabkan karna pola makan yang tidak benar. Sedikit nutrisi terjadi akibat asupan gizi yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh,, sedangkan kelebihan nutrisi disebabkan asupan gizi berlebih dari yang dibutuhkan tubuh. Selain kurangnya asupan gizi, kekurangan gizi dapat terjadi akibat buruknya sanitasi lingkungan dan kebersihan diri yang memudahkan timbulnya penyakit infeksi, khususnya diare dan ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut) (Dedeh, 2010).

Ethiop. J. Pengembang Kesehatan. 2017;31(2):75-84 menyebutkan bahwa pentingnya investasi sejak dini dalam hal kesehatan dan gizi hingga anak berusia lima tahun bagi perkembangan kognitif anak menjadi salah satu isu penting dalam kalangan menengah keatas. Gaya hidup, kemampuan finansial, pemahaman dan pendidikan orang tua memiliki peranan penting dalam pemenuhan gizi anak, kebijakan pemerintah dalam rangka mensejahterakan masyarakat memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan status gizi anak, demikian juga terhadap perkembangan kognitif dan sekolah. (Tassew Woldehanna, Behrman, and Araya 2017)

Hardiansyah, 2017 mengatakan bahwasanya Menyediakan makanan sehat juga sangat penting untuk pertumbuhan fisik dan kognitif anak karena makanan sehat memiliki nutrisi yang cukup untuk membantu tumbuh kembang anak usia dini. Nutrisi yang diperoleh dari makanan adalah sumber utama untuk memenuhi pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga anak dapat mencapai kesehatan yang lengkap. Menurut Wyse et al, 2011 makanan yang dikonsumsi anak-anak sangat tergantung pada apa yang disediakan oleh orang tua, ketersediaan labilitas makanan sehat didefinisikan sebagai ada atau tidak adanya buah dan sayuran di rumah,

baik jenis maupun jumlahnya (Aerin, Wafa, and Muqowim 2020). Sering kali di masyarakat makan buah-buahan disaat musim buah yang ada di pekarangannya saja, dan buah belum menjadi kebutuhan pokok yang bisa di beli dan dimakan oleh semua anak. orang tua cenderung membelikan makanan-makanan ringan yang di jual di warung-warung dekat rumah mereka sebagai menu jajan keseharian

Sharma, Chuang, & Hedberg, 2011 menyebutkan nutrisi yang baik yakni nutrisi yang cukup dan seimbang mempengaruhi pada pertumbuhan dan perkembangan fisiologis dan psikologis. Sehingga apabila orang tua yang kurang memahaminya dan tidak memperhatikan asupan nutrisi pada anak-anak mereka tanpa disadari anak-anak mengalami mal nutrisi. Campbell, Hesketh, Silverii, & Abbott, 2010; McLeod, Campbell, & Hesketh, 2011; Stage et al., 2018; Vereecken & Maes, 2010; Yabanc, Kysaç, & Karaku, 2014 juga menyebutkan bahwa Gangguan makan pada anak juga seringkali disebabkan oleh kebiasaan makan keluarga yang tidak lengkap dan tidak benar, namun orang tua dapat secara efektif mengubah perilaku dan preferensi makan anak dengan meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap dan perilaku mereka terhadap makanan untuk menjadi panutan bagi diet anak-anak mereka (Aktaç, Kızıltan, and Avcı 2019)

Mulana, 2012 menuliskan bahwa pengetahuan seseorang terhadap status gizi dan manfaatnya sangat mempengaruhi perilaku dan sikapnya dalam pemilihan dan penyediaan makanan yang bergizi, dan seseorang yang kurang pengetahuannya dalam hal tersebut akan kurang peduli atas status gizi makanan yang diberikan kepada anak mereka (Mardiyanto, A, and Putri 2019)

Faught et al, (2019), Menyatakan bahwa Pengetahuan seorang ibu memiliki peran penting dalam membantu mengatur pola makan yang benar bagi anak usia dini. Demiikian juga ekonomi keluarga dapat menjadi faktor yang menyebabkan keluarga mampu atau tidaknya menyediakan makanan yang bergizi seimbang. Dalam menyediakan makanan untuk keluarganya seorang ibu tentunya sangat mempertimbangkan tingkat ekonomi keluarganya. Apa yang bisa dibelanjakan dan di masak seorang ibu rumah tangga yang uang belanjanya pas-pasan dan cenderung kurang, tentu berbeda dengan seorang ibu yang mendapatkan uang belanja yang cukup dan mewah. Santos et al. (2019) dalam pembahasannya menyatakan orang tua terutama ibu memiliki andil besar dalam tumbuh kembang anak terutama dalam hal berat badan, dimana seorang ibu yang kelebihan berat badan cenderung memiliki anak yang juga mengalami obesitas. (Retno Mardiyati, 2019)

Notoatmodjo, 2010 mengemukakan, beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan orang tua dalam hal gizi diantaranya usia orang tua, kecerdasan, kemampuan untuk belajar serta lingkungan yang mendukung, serta pengalaman yang menjadi guru terbaik dalam mengasah pengetahuan. (Umasugi, Wondal, and Alhadad 2020)

Adapun Toussaint et al. (2019) mengatakan bahwa guru PAUD dapat membantu memberi pemahaman tentang makanan sehat baik bagi anak maupun orang tuanya. Oleh sebab itu kegiatan parenting dapat dijadikan ajang bagi para guru di lembaga pendidikan anak usia dini untuk mensosialisasikan pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi anak terhadap orang tua. Bagaimana memilih dan menyediakan makanan yang sehat sehingga anak-anak benar-benar terfasilitasi pemenuhan gizinya. Loveman et al. (2015) juga menyampaikan intervensi edukasi gizi dan kesehatan pada orangtua, menjadi pilihan efektif untuk menurunkan masalah gizi dan kesehatan pada anak usia dini. Luoto et al. (2019) juga menyebutkan intervensi edukasi gizi, dapat merubah perilaku orang tua dalam menyiapkan makanan untuk AUD. Hammersley et al. (2017) membahas keberhasilan edukasi gizi ke orang tua berpengaruh dalam indeks masa tubuh AUD. (Mardiyati 2019)

Kegiatan makan bersama adalah kegiatan menyantap hidangan yang telah disediakan dengan bersama-sama baik dilakukan dalam kelompok kecil yang terdiri dari dua sampai lima

anak. atau dilakukan dalam kelompok besar oleh lebih dari lima orang anak.(Soekarno, 1990:28). Selanjutnya menurut Susanto (1997: 44) makan bersama adalah salah satu tradisi dan budaya yang patut dilestarikan karena makan bersama dimasyarakat tentunya akan menumbuhkan berbagai manfaat baik dari sisi agama maupun kesehatan. Dari paparan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa makan bersama adalah suatu kegiatan makan atau menyantap hidangan yang dilaksanakan dengan bersama-sama, adapun makan bersama disekolah adalah kegiatan anak-anak menyantap bekal yang dibawa dari rumah pada waktu yang telah ditentukan.. Karakter anak dalam menerapkan hidup sehat bisa di tanamkan oleh guru disekolah, keluarga dirumah bahkan lingkungan dan teman-teman anak Salah satu penanaman perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah adalah penyelenggaraan makan di sekolah. Tujuan penyelenggaraan makan bersama di sekolah ini adalah,; anak mengetahui perbedaan dan dapat memilih antara makanan sehat dan bergizi, anak mengetahui kebutuhan tubuhnya, anak memiliki pengetahuan dan dapat mempraktikkan makan bersama dengan tata cara yang sesuai dan benar. (Saijah, Sri Lestari 2015)

Selain itu, dengan makan bersama anak dapat mengubah cara makan dan nafsu makan yang kurang baik, sebagaimana yang dipaparkan oleh Naimah Konik (2019:19) bahwa makan bersama dapat dijadikan sebagai pengontrol terjadinya obesitas bagi anak usia dini, mendorong anak untuk menyukai dan mau memakan makanan yang bernutrisi seperti sayur mayur, buah-buahan yang mengandung gizi seimbang yang sangat baik baik tubuh, menghindari atau minimal dapat mengurangi kebiasaan anak-anak makan makanan atau minuman siap saji, membiasakan anak dengan kebiasaan makan yang baik dan dapat meningkatkan prestasi anak disekolah, mengembangkan kemandirian dan keterampilan sosial serta mengajarkan sopan satun (etika/*attitut*) dll. (Naimah 2019)

Program Makan Bersama (PMB) merupakan salah satu program yang dilakukan di RA Al Fata sejak beberapa tahun terakhir, dengan tujuan mengenalkan anak tentang sopan satun saat makan, anak-anak yang sulit dan tidak terbiasa sarapan dirumah dan tidak mau makan makanan sehat dirumah dapat memanfaatkan waktu makan bersama disekolah, dan dengan kegiatan makan bersama guru dapat mengenalkan dan mengintervensi agar anak mengikuti aturan makan dan menu yang dapat dimakan anak. Namun lambat laun karna kurangnya komunikasi dan kesadaran dari orang tua dan guru, kegiatan makan bersama hanya menjadi rutinitas yang tidak memperhatikan tujuan awal makan bersama disekolah yakni kualitas asupan makanan yang diberikan tidak lagi memenuhi stándar gizi seimbang.. Sering kali orang tua membekali anak dengan bekal apa yang anak mau, tanpa memperhatikan pemenuhan gizi seimbang

Berdasarkan latar belakang yang telah di jelaskan, ada dua rumusan masalah yang harus dijawab melalui penelitian ini yaitu“ Bagaimana langkah meningkatkan pemahaman tentang makan makanan bergizi seimbang pada anak dan orang tua ? dan bagaimana pembiasaan makan bersama disekolah dapat meningkatkan pemahaman pentingnya makan makanan bergizi seimbang di RA Al fata ?

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif study kasus, dimana peneliti melakukan setting tertentu yang ada di dalam kehidupan riil (alamiah) yakni di RA Al Fata, dengan maksud menginvestigasi dan memahami apa yang terjadi, mengapa terjadi, dan bagaimana terjadinya kegiatan makan bersama dapat meningkatkan pemahaman anak anak orang tua tentang gizi seimbang.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa RA Al Fata kelompok B¹ yang berjumlah 15 anak beserta para orang tuanya. Langkah-langkah penelitian yang dilakukan adalah, , Peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti yakni peningkatan pemahaman gizi seimbang siswa

Copyright (c) 2022 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan

dan orang tua siswa kelompok B¹ melalui kegiatan makan bersama yang dilaksanakan disekolah dalam rentang waktu dua bulan yang di mulai bulan oktober 2022 sampai akhir bulan november , memilih dan menentukan desain, instrumen dan metode yang akan dilaksanakan, dimana kepala sekolah dalam kegiatan parenting menyampaikan terjadinya penurunan minat anak terhadap makanan yang dibawanya sebagai bekal, dan mencari solusi agar anak serta orang tua bersama memahami betapa pentingnya makan makanan bergizi seimbang bagi tumbuh kembang anak. sekolah mengumpulkan data dalam setiap hari jum'at berapa anak yang membawa bekal dengan ragam makanan yang bergizi seimbang, menanyai anak secara langsung serta bertanya kepada orang tua melalui chatt whatshap grup tentang tanggapan anak dan orang tua tentang menu dan bekal yang dibawanya, dan mengapa membawa dan mau memakan menu tersebut. Kemudian peneliti menganalisis data yang diperoleh dan menyiapkan laporan hasil penelitian.

Pengumpulan Data. diperoleh dari beberapa teknik, seperti wawancara dengan orang tua, observasi pelibatan (participant observation), dan dokumentasi. Data yang telah terkumpul perlu disempurnakan dengan cara peneliti mengetahui datanya kurang atau belum sempurna? dengan cara membaca keseluruhan data yang telah diperoleh baik dari wawancara, observasi maupun dokumentasi tersebut dengan merujuk ke rumusan masalah yang diteliti . Jika rumusan masalah telah terjawab dengan data yang diperoleh, maka data dianggap cukup dan valid. Sebaliknya apabila data yang diperoleh masih kurang dan belum cukup untuk menjawab rumusan masalah, data dianggap belum lengkap, sehingga peneliti wajib kembali ke lapangan untuk melengkapi data dengan bertemu informan lagi. Itu sebabnya penelitian kualitatif berproses secara siklus. Dan Hasil akhir dari penelitian adalah suatu gambaran yang luas dan dalam akan suatu fenomena tersebut

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pertemuan ke 1

Observasi dan wawancara serta dokumentasi yang dilakukan guru pada Pertemuan ke 1 berhubungan dengan kemampuan anak dalam memahami gizi seimbang melalui kegiatan makan bersama. 1) Anak membawa dan menghabiskan makanan yang dibawa anak dari rumah (lauk, sayur dan buah) yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 6 orang atau sebesar 40% dari 15 orang. 2) Anak menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 5 orang atau sebesar 33,3% dari 15 orang. 3) Anak menyebutkan manfaat makanan seperti lauk, sayur dan buah bagi kesehatan tubuh yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 5 orang atau sebesar 33,3% dari 15 orang. Kegiatan penelitian yang dilakukan pada pertemuan ke 1 diketahui bahwa dalam perencanaan pembelajaran yang dilakukan guru masih terdapat kelemahan terutama dalam strategi mengenalkan gizi pada anak. Dalam pelaksanaannya guru belum mengkomunikasikan pada orang tua untuk anak-anak membawa bekal ragam makanan bergizi seimbang secara jelas, guru juga belum menyampaikan kepada siswa tentang makanan gizi seimbang, serta belum dapat mengaitkan media pembelajaran dengan pemahaman gizi seimbang, sehingga terlihat peningkatan pemahaman gizi seimbang pada anak maupun orang tua dengan persentase 33,3%, untuk itu kegiatan ini harus diperbaiki pada pertemuan selanjutnya. Ringkasan Hasil kegiatan pertemuan 1 dapat dibaca pada tabel. 1 di bawah

Tabel 1. Pelaksanaan Makan Bersama Pertemuan ke-1

No	Uraian Tujuan Kegiatn	Hasil Observasi, Wawancara/ dokumentasi	Jumlah Siswa

		MB	BSH	BSB	
1.	Anak membawa bekal makanan gizi seimbang dan menghabiskan bekalnya	2	7	6	15
2.	Anak dapat menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi seimbang	2	8	5	15
3.	Anak dapat menyebutkan manfaat makanan bergizi seimbang	2	8	5	15

Ket. MB : Mulai Berkembang
 BSH : Berkembang Sesuai Harapan
 BSB : Berkembang Sangat Baik

Pertemuan ke 2

Observasi, wawancara dan dokumentasi yang dilakukan guru pada pertemuan ke 2 berkaitan dengan kemampuan anak dapat memahami gizi seimbang melalui kegiatan makan bersama. 1) Anak membawa menghabiskan makanan yang di bawanya dari rumah (lauk, sayur dan buah) yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 9 orang atau sebesar 60% dari 15 orang. 2) Anak menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 8 orang atau sebesar 53,3% dari 15 orang. 3) Anak menyebutkan manfaat makanan seperti lauk, sayur dan buah bagi kesehatan tubuh yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 8 orang atau sebesar 53,3% dari 15 orang.

Guru perlu kembali memberi pemahaman dan dan wawasan pada orang tua tentang pentingnya makan makanan bergizi seimbang baik pada orang tua maupun anak. Guru akan memberi reword bagi anak yang membawa bekal variasi makanan bergizi seimbang serta menghabiskan makanan tersebut, dapat menyebutkan macam-macam makanan yang mengandung gizi seimbang dan manfaatnya bagi tubuh. Ringkasan hasilnya kegiatan pertemuan ke-2 juga dapat dibaca pada tabel 2 dibawah

Tabel 2. Pelaksanaan Makan Bersama Pertemuan ke-2

No	Uraian Tujuan Pembelajaran	Hasil Observasi, Wawancara/ dokumentasi			Jumlah Siswa
		MB	BSH	BSB	
1.	Anak membawa bekal makanan gizi seimbang dan menghabiskan bekalnya	1	5	9	15
2.	Anak dapat menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi seimbang	1	6	8	15
3.	Anak dapat menyebutkan manfaat makanan bergizi seimbang	1	6	8	15

Ket. MB : Mulai Berkembang
 BSH : Berkembang Sesuai Harapan
 BSB : Berkembang Sangat Baik

Pertemuan ke 3

Observasi, wawancara, unjuk kerja dan dokumentasi yang dilakukan guru pada pertemuan ke 3 yakni terhadap kegiatan pengenalan gizi seimbang dan kegiatan makan bersama, adapun hasil observasi terhadap pengenalan gizi seimbang sebagai berikut. 1) Anak membawa dan menghabiskan makanan yang dibawanya sebagai bekal (lauk, sayur dan buah)

yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 13 orang atau sebesar 86,6% dari 15 anak . 2) Anak menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 13 anak atau sebesar 86,6% dari 15 orang. 2) Anak menyebutkan manfaat makanan seperti lauk, sayur dan buah bagi kesehatan tubuh yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 13 anak atau sebesar 86,6% dari 15 anak.

Kegiatan yang dilakukan guru dalam mengenalkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan makan bersama pada pertemuan ke-3 mengalami peningkatan. Pada perencanaan, guru sudah dapat membuat RKH dan mengkomunikasikan dengan orang tua tentang tema dan sub tema serta aspek yang akan ditingkatkan, memberi pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang serta menggunakan media pembelajaran nyata dan dibuat sedemikian rupa sehingga anak dapat melihat, memegang bahkan mencicipi media berupa ragam makanan bergizi seimbang tersebut. Pada pelaksanaan guru menggunakan berbagai metode pembelajaran untuk memotivasi anak dalam mengenal dan mau menyantap menu makanan bergizi seimbang yang dibawanya dari rumah. Ringkasan hasil kegiatan pertemuan ke-3 dapat dilihat pada tabel 3 dibawah

Tabel 3. Pelaksanaan Makan Bersama Pertemuan Ke-3

No	Uraian Tujuan Pembelajaran	Hasil Observasi, Wawancara/ dokumentasi			Jumlah Siswa
		MB	BSH	BSB	
1.	Anak membawa bekal makanan gizi seimbang dan menghabiskan bekalnya		2	13	15
2.	Anak dapat menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi seimbang		2	13	15
3.	Anak dapat menyebutkan manfaat makanan bergizi seimbang		2	13	15

Ket. MB : Mulai Berkembang
 BSH : Berkembang Sesuai Harapan
 BSB : Berkembang Sangat Baik

Pembahasan

Pembelajaran dan pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini maupun orang tua merupakan hal yang penting dilakukan, hal ini dikarenakan sangat berpengaruh untuk perkembangan dan pertumbuhan anak . Gizi seimbang menurut Sandjaja, 2015 adalah menu makanan harian yang mengandung berbagai nutrisi yang berkualitas dalam jumlah dan porsi yang sesuai untuk pemeliharaan dan perbaikan sel tubuh serta berguna untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan manusia. (Umami 2019)

Sedangkan Novianti,2019, menyebutkan bahwa mengkonsumsi makanan sehat yang mengandung nutrisi akan dapat meningkatkan kekebalan tubuh sehingga orang tersebut akan memiliki jasmani dan rohani yang sehat.Gizi seimbang adalah nutrisi dan zat gizi yang mencukupi kebutuhan tubuh, yang mengandung zat besi dengan jumlah dan jenis yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh. (Aziza and Mil 2021)

Perencanaan kegiatan makan bersama dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak usia 5-6 tahun di RA Al Fata yaitu: menyesuaikan tema dengan minat anak adapun tema yang direncanakan antara lain: tema kebutuhanku dan sub tema makanan dan minuman bergizi seimbang. Perencanaan pembelajaran yang dilakukan guru yakni membuat RKH, Mensosialisasikan kepada orang tua terkait tema, dan menu makanan (bekal yang perlu

disiapkan orang tua), memilih bahan main, menentukan metode pembelajaran, menentukan asesmen hasil belajar, perencanaan yang dibuat guru menyesuaikan tema dan sub tema yang akan dibahas, dan terdapat peningkatan pada setiap pertemuan. Perencanaan pembelajaran yang dilakukan guru dapat dikategorikan “baik” dalam hal ini guru dapat merencanakan materi pembelajaran berdasarkan tema yang diminati anak, guru menggunakan tema kebutuhanku, mengganti sub tema pada setiap pertemuan. Ini dilakukan untuk memotivasi anak dalam belajar. Orang tua turut serta menyiapkan bekal yang sesuai dengan arahan guru tentang jenis, kandungan gizi dan manfaatnya bagi tubuh yang dalam hal ini untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang gizi yang seimbang. Kegiatan tersebut tergolong berkembang dengan “baik” karena dalam kegiatan ini guru melibatkan orang tua, sebagaimana di nyatakan oleh Rifatul Masrikhiyah,2020 bahwa pengetahuan orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam pemenuhan gizi seimbang anak-anak. Oleh sebab itu kegiatan parenting bersama orang tua tentang gizi seimbang pada anak usia golden age yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua agar pemenuhan gizi seimbang anak dapat terwujud. (Fajria Umasugi1, Rosita Wondal2 2021)

Kegiatan dilakukan dengan menggunakan model sentral dan implementasikan tiga kegiatan persiapan ruang belajar,

a) Pijakan pra-permainan seperti memeriksa kehadiran anak-anak sebelum belajar, komunikasikan tujuan pembelajaran dan membagi kelompok belajar anak. b) Pijakan saat bermain, seperti menjelaskan materi pembelajaran, memperkenalkan nutrisi pada anak, c) Pijakan setelah bermain, seperti membereskan mainan, memberikan penguatan dan menutup pelajaran. Kegiatan makan bersama yang dilakukan anak di sekolah yakni: 1) Kegiatan makan dengan kelompok kecil. Kegiatan makan bersama kelompok kecil ini dengan jumlah 3-5 orang dalam setiap kelompok, dalam hal ini anak dibagi kelompok-kelompok dalam makan secara bersama-sama sesuai dengan bekal dari orang tua. 2) Kegiatan dengan kelompok besar. Kegiatan makan bersama kelompok besar dengan jumlah lebih dari 5 orang. Pelaksanaan kegiatan makan bersama untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang yaitu dengan melakukan pijakan lingkungan dengan menyiapkan ruangan kelas dan menyediakan media pembelajaran dengan tema dan sub tema yang akan dibahas, selanjutnya melakukan pijakan sebelum main yakni membuka pelajaran dan menyiapkan anak untuk belajar dan menjelaskan kepada anak tentang kegiatan makan bersama, melakukan pijakan saat main yakni mengajak anak menyebutkan manfaat makanan bagi tubuh, menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi, menyebutkan akibat kekurangan gizi. Setelah itu melakukan pijakan setelah main dengan kegiatan penutup yakni memberikan penguatan atas kegiatan yang telah dilakukan..

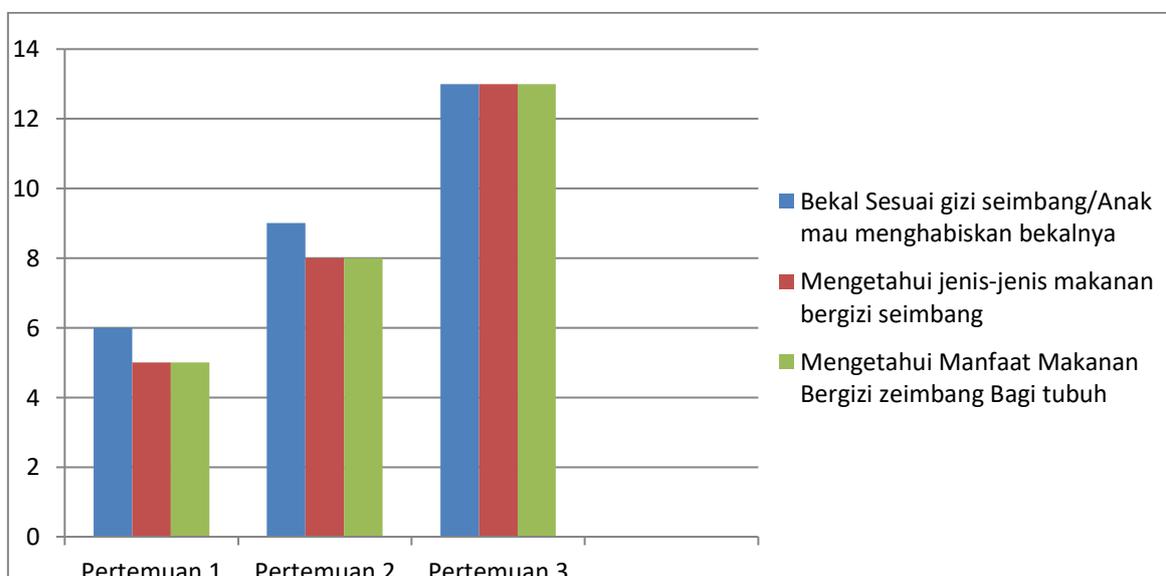
Menurut Damayanti (2013: 27) dari kegiatan makan bersama anak bisa menambah perbendaharaan pengetahuannya mengenai berbagai makanan bergizi serta fungsinya bagi tubuh”. Yang tentunya perlu jadi perhatian semua pihak, baik guru, orang tua, dan juga anak. Dan menurut Soekarno (1990: 28) “Makan bersama adalah suatu kegiatan yang dilakukan dalam menyantap hidangan pangan yang telah diolah dan dilakukan secara bersama-sama baik dalam kelompok besar ataupun kelompok kecil”

Hasil penelitian ini senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Saijah, Sri Lestari, Abas Yusuf. (2015) yakni dalam jurnalnya yang berjudul Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Taman Kanak-Kanak yang dilaksanakan Taman Kanak-Kanak Aisyiyah Butanul Atfal Menukung Kabupaten Melawi. yang beralamat di Jalan Baiturrahman Rt 03 Desa Ella Hulu Kecamatan Menukung Kabupaten Melawi, penelitian ini dilakukan pada anak usia 5-6 tahun kelompok B. Hanya dalam penelitian tersebut Saijah dkk menitik beratkan pada peran guru dalam memberi pemahaman tentang gizi seimbang. Adapun dalam penelitian di RA Al fata memberikan pemahaman juga kepada orang tua terkait gizi

Copyright (c) 2022 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan

seimbang bagi anak dan melibatkan orang tua sebagai bagian penting dalam menyiapkan bekal bagi anaknya.

Dari observasi, dokumentasi serta wawancara baik dengan orang tua melalui grup whatsapp maupun dengan anak secara langsung,”. Kegiatan makan bersama pada siklus 1 dan berakhir pada siklus 3 yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua dan anak tentang gizi seimbang dapat disimpulkan berkembang dengan baik dan sesuai harapan . Adapun kemampuan anak antara lain: 1) Anak menghabiskan makanan yang dibawanya dari rumah dapat dikategorikan berkembang sangat baik. Kemampuan anak antara lain: anak dapat menyebutkan manfaat makanan bagi tubuh terhadap kesehatan tubuth. 2) Anak menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi dapat dikategorikan berkembang sangat baik. Kemampuan anak antara lain: anak dapat menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi seimbang. 3) Anak makan makanan yang dibawa sebagai bekal dapat dikategorikan berkembang sangat baik. Kemampuan anak antara lain: anak dapat makan dengan tertib dan teratur, dapat dijelaskan bahwa pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan makan bersama pada anak antara lain: anak menghabiskan makanan yang dibawa sebagai bekal, anak menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi, anak makan makanan yang menjadi bekal anak. Rangkuman hasil penelitian dapat dilihat pada diagram dibawah.



Gambar 1. Diagram Pelaksanaan Makan Bersama Pertemuan 1-3

KESIMPULAN

Meningkatkan pemahaman pentingnya makan makanan bergizi seimbang melalui kegiatan makan bersama dapat berhasil dan menunjukkan hal yang positif yakni sesuai yang diharapkan memang tidak terlepas dari pemahaman dan kemauan orang tua untuk terlibat didalamnya. Pemberian pemahaman gizi seimbang yang baik untuk anak tanpa melibatkan orang tua yang tentunya orang pertama yang terlibat dalam pemenuhan gizi seimbang bagi anak-anaknya tidak akan berhasil, apabila orang tua menolak dan kurang peduli dalam menyiapkan bekal dengan gizi seimbang. Orang tua yang cenderung kurang peduli terhadap pemenuhan gizi seimbang menyebabkan anak kurang tertarik dan sering menolak makan dengan berbagai variasi makanan sehat bergizi seimbang terlebih sayuran dan buah-buahan.

Tentunya sekali lagi peran guru dan orang tua sangat penting dan saling bersinergi dalam meningkatkan pemahaman anak tentang pentingnya gizi seimbang. Dan diharapkan kelak anak dapat memilih sendiri menu gizi seimbangnya secara benar dan menjadikan makan

makanan seimbang sebagai karakter yang terbawa sampai dewasa kelak dan bahkan saat mereka memiliki putra-putri(menjadi orang tua)

DAFTAR PUSTAKA

- Aerin□, Wafa, and Muqowim Muqowim. 2020. “Pelayanan Gizi Seimbang Untuk Peningkatan Anak Usia Dini Status Gizi Anak.” *Molecules* 2(1):1–12.
- Aktaç, Şule, Gül Kızıltan, and Süleyman Avcı. 2019. “The Effect of Family Participation in Nutrition Education Intervention on the Nutritional Status of Preschool Age Children.” *Eğitim ve Bilim* 44(199):415–31. doi: 10.15390/EB.2019.7819.
- Aziza, Nurul Aziza, and Silvie Mil. 2021. “Pengaruh Pendapatan Orang Tua Terhadap Status Gizi Anak Usia 4-5 Tahun Pada Masa Pandemi COVID-19.” *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini* 6(3):109–20. doi: 10.14421/jga.2021.63-01.
- Fadli, Muhammad Rijal. 2021. “Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif.” *Humanika* 21(1):33–54. doi: 10.21831/hum.v21i1.38075.
- Fajria Umasugi¹, Rosita Wondal², Bujuna Alhadad³. 2021. “Kajian Pengaruh Pemahaman Orangtua Terhadap Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan).” *Pesquisa Veterinaria Brasileira* 26(2):173–80.
- Mardhiati, Retno. 2019. “Edukasi Gizi Dan Pembuatan Menu Program Makan Bersama Pada Ibu Siswa/I Pendidikan Anak Usia Dini.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 25(1):47. doi: 10.24114/jpkm.v25i1.13091.
- Mardiyanto, Robby Tri, Noor Latifah A, and Ayu Arsalina Putri. 2019. “Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Sebagai Pedoman Hidup Sehat Pada Masyarakat Di Sekitar Kelurahan Pondok Jagung Kecamatan Serpong Utara Kota Tangerang Selatan.” *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* (September):1–5.
- Maulani, Siti, Fanny Rizkiyani, and Sari, Dianti Yunia. 2021. “Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Usia 4-5 Tahun.” *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 2(2):154–68. doi: 10.19105/kiddo.v2i2.4186.
- Menteri Kesehatan RI. 2014. “Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014.” *tentang gizi seimbang*
- Naimah, Konik. 2019. “Mengembangkan Kecerdasan Sosial Emosional Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Makan Bersama Di Sekolah.” *El-Wasathiya: Jurnal Studi Agama* 7(1):63–85.
- Saijah, Sri Lestari, Abas Yusuf. 2015. “Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Taman Kanak-Kanak.” *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa* 4(9):1–13.
- Sefiana, and Maya. 2009. “FAKTOR – FAKTOR Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja (Studi Literatur).” *Journal Information* 10:1–16.
- Soekarno (1990). *Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup*. Jakarta: PT Gramedia.
- Susi Rahmawati. 2020. “Literatur Review Faktor Kesulitan Makan Pada Anak Usia Prasekolah.” *Kaos GL Dergisi* 8(75):147–54.
- Tassew Woldehanna, Jere R. Behrman, and Mesele W. Araya. 2017. “Pengaruh Stunting Pada Anak Usia Dini Pada Prestasi Kognitif Anak-Anak : *Bukti Dari Kehidupan Muda Ethiopia*.”
- Umami, Naviatul. 2019. “Pemahaman Gizi Seimbang Anak Usia 5-6 Tahun Berdasarkan Pada Penerapan Nutrition Pop-Up Book Di Ra Al-Iman Banaran.”
- Umasugi, Fazria, Rosita Wondal, and Bujuna Alhadad. 2020. “Kajian Pengaruh Pemahaman Orangtua Terhadap Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan).”

HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
Vol. 1 No. 4 Oktober 2022
E-ISSN : 2827-8070
P-ISSN : 2827-8240



Jurnal Ilmiah Cahaya Paud 2(1):1–15. doi: 10.33387/cp.v2i1.1927.