Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini

by Tri Endang Jatmikowati

Submission date: 11-Jan-2023 07:07PM (UTC-0700)
Submission ID: 1991529640
File name: 22_Tri_Endang_251-266.pdf (545.18K)
Word count: 8241
Character count: 50134

Volume 7 Issue 1 (2023) Pages 251-266
Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini
ISSN: 2549-8959 (Online) 2356-1327 (Print)

Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini

Tri Endang Jatmikowati[1], Kristi Nuraini[2]✉, Dyah Retno Winarti[1], Asti Shawika Adwitiya[1]
Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia(1); Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia(2)
DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.3223

Abstrak

Pemahaman anak tentang makanan sehat dan bergizi perlu mendapat dukungan dari guru dan orang tua. Penelitian terhadap siswa kelompok B3 TK ABA 4 Mangli, Kaliwates Kabupaten Jember yang dilaksanakan pada Juni 2019 bertujuan mengetahui peran guru dan orangtua dalam mengenalkan makanan sehat gizi seimbang pada anak. Pendekatan diskriptif kualitatif diterapkan dalam penelitian ini dengan metode pengumpulan data melalui observasi, dan wawancara. Data berupa diskripsi aktivitas siswa, dan hasil wawancara dengan guru dan wali murid. Hasil penelitian menunjukan ada sejumlah siswa yang membawa bekal bukan makanan sehat. Untuk itu diperlukan upaya peningkatan pemahaman tentang pentingnya makanan sehat dan bergizi kepada anak secara klasikal yang mana hal tersebut disambut baik oleh orang tua. Ini terbukti dengan adanya menu bekal siswa yang lebih sehat dan bervariasi. Peran guru dan dukungan orang tua melalui pembiasaan makan makanan sehat gizi seimbang dalam penyediaan menu sehari-hari ataupun bekal siswa ke sekolah merupakan upaya nyata guna peningkatan pemahaman siswa.
Kata Kunci: *makanan bergizi; peran guru; peran orang tua*

Abstract

Children's understanding of healthy and nutritious diets needs support from teachers and parents. Research on B3 group students of Kindergarten ABA 4 Mangli, Kaliwates, Jember Regency which was carried out in June 2019 aimed to determine the role of teachers and parents in introducing healthy balanced nutrition to children. Qualitative descriptive approach was applied in this study with data collection methods through observation, and interviews. The data are in the form of student activity descriptions, and the results of interviews with teachers and students' parents. The results showed that there were a number of students who brought lunch of non nutritious food. For this reason, efforts are required to increase understanding of the importance of classically healthy and nutritious food for children, which is welcomed by parents. This is proven by the students' lunch menu which is healthier and more varied. The role of teachers and parental support through the healthy eating habit, balanced nutrition in the provision of daily menus or provisions for students to school is a real effort to increase student understanding on healthy and nutritious diets.
Keywords: *nutritious diets; parent's role; teachers' role*

Copyright (c) 2023 Tri Endang Jatmikowati, et al.

✉ Corresponding author :
Email Address : Kristi.nuraini@unmuhjember.ac.id (Jember, Indonesia)
Received 13 August 2022, Accepted 13 October 2022, Published 12 January 2023

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.3223

Pendahuluan

Anak usia dini merupakan individu yang memiliki karakteristik tertentu yang khas; mereka antusias dan bersikap positif terhadap pembelajaran, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap apa yang mereka lihat dan mereka dengar (Scott-Ytreberg, 1993). Oleh sebab itu, guna mendukung proses pembelajaran yang positif, maka tumbuh kembang anak perlu mendapatkan perhatian, terutama yang berkaitan dengan makanan sehat bernutrisi. Hal ini berkaitan erat dengan bagaimana memberikan pemahaman yang benar tentang makanan sehat kepada mereka. Pendidikan tentang makanan sehat dan pola makan sehat bagi anak perlu diberikan oleh guru di sekolah agar anak-anak belajar untuk menyuakai berbagai jenis bahan makanan sehingga meningkatkan pemahaman akan pentingnya memilih makanan yang sehat dan bermanfaat bagi mereka serta membantu mereka agar memiliki sikap yang positif terhadap makanan sehat (Brewer, 2007). Tumbuh kembang anak usia dini dapat berjalan dengan baik ketika kebutuhan zat gizi makanannya terpenuhi, adanya faktor lingkungan yang baik, dan faktor genetik (Sulistyawati, 2014). Hal serupa juga dinyatakan (Hoddinott et al., 2008), bahwa dengan memperbaiki pola makan saat usia dini akan mempengaruhi secara langsung maupun tidak langsung kesehatan dan intelektual di masa dewasa.

Untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan energik diperlukan makanan bergizi yang salah satunya dipengaruhi oleh nutrisi makanan. Dalam penyajian makanan sehat dan bernutrisi, perlu diperhatikan gizi yang seimbang agar pertumbuhan dan perkembangan anak tidak terganggu. Asupan gizi yang seimbang bermanfaat bagi tumbuh kembang anak, meningkatkan kecerdasan, meningkatkan stabilitas dan terpeliharanya semua organ tubuh serta dapat berfungsi dengan baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa Nutrisi adalah salah satu komponen yang penting dalam menunjang keberlangsungan proses pertumbuhan dan perkembangan. Nutrisi menjadi kebutuhan untuk tumbuh dan berkembang selama masa pertumbuhan.Dalam nutrisi terdapat kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, dan air.Apabila kebutuhan nutrisi seseorang tidak atau kurang terpenuhi maka dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangannya (Sulandari, 2022)

Secra global, faktanya menunjukkan bahwa, setidaknya 1 dari 3 anak di bawah usia lima tahun masih mengalami malnutrisi, baik yang kekurangan gizi (undernourished), maupun kelebihan berat badan (overweighted) (UNICEF., n.d., 2019). Di sisi lain, (DiGirolamo et al., 2020) menyatakan bahwa anak usia dini yang memiliki status gizi baik cenderung memiliki perkembangan kognitif dan motorik yang baik. Hal tersebut tidak lepas dari peran orang tua yang memiliki pemahamanan yang cukup tentang nilai kecukupan gizi yang terkandung dalam suatu bahan makanan. Dengan kata lain, tingkat pengetahuan gizi ibu sebagai pengelola rumah tangga akan berpengaruh terhadap jenis makanan yang dikonsumsi oleh anak-anaknya. Pengetahuan gizi ibu adalah penguasaan seorang ibu terhadap kebutuhan izi yang cukup untuk merubah perilaku yang kurang benar sehingga dapat memilih bahan makanan bergizi serta menyusun menu sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi anak (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2002). Perkembangan kognitif dan motorik tersebut melekat hingga mereka menginjak usia dewasa (DiGirolamo et al., 2020).

Orang tua sebagai pendamping anak di rumah memiliki peran yang sangat besar terhadap asupan gizi anak. Sebagaimana diungkapkan (Bellows & Anderson, 2006) (Bellows & Anderson, 2006) bahwasannya peran orang tua sangat menentukan makanan kesukaan anak serta kemauan mereka untuk mencoba jenis-jenis makanan baru. Ungkapan senada juga disampaikan (Dixon et al., 2007) bahwasannya orang tua berperan dalam menciptakan lingkungan dari mana makanan berasal, diproses, dimakan dan disajikan untuk keluarga. (Mitchell et al., 2013), (Nowicka & Flodmark, 2008) menambahkan, orang tua juga menentukan apakah suatu bahan makanan itu bisa diterima atau tidak dalam sajiannya di keluarga. Selain itu, orang tua juga membentuk pola kebiasaan makan bagi anak-anaknya

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.3223

yang biasanya dilakukan melalui kebiasaan penyajian makanan di keluarga (Kiefner-Burmeister et al., 2014)(Kiefner-Burmeister et al., 2014); (Whear & Axford, 2009).

Strategi pembiasaan yang biasa dilakukan oleh orang tua terhadap pola makan anak adalah bagaimana orang tua mengatur, apa saja yang dimakan, seberapa banyak yang dimakan dan kapan waktu untuk makan (Ventura & Birch, 2008)(Ventura & Birch, 2008). Hal ini berarti bahwa peran orang tua sebagai penyedia menu makanan bagi anak sangatlah berpengaruh. Pola makan yang baik dan teratur perlu diperkenalkan sejak dini yaitu dengan pengenalan waktu makan dengan variasi makanan yang mengandung gizi. Lingkungan tempat anak makan, waktu dan suasana ketika sedang makan dan makanan yang disediakan atau disajikan, perlu dibuat menyenangkan dengan cara memberikan menu makanan yang beragam, serta mendorong anak untuk mau mencoba dan memilih menu makanan baru merupakan cara yang efektif dalam mengembangkan kesadaran anak akan keragaman makanan dan kesadaran anak akan makanan bernutrizi yang mampu mendukung gaya hidup sehat (Campbell & Crawford, 2001). Penyajian makanan pun harus disesuaikan dengan usia anak. Seiring bertambahnya usia, asupan gizi yang dibutuhkan anak yang terus tumbuh dan berkembang agar terpenuhi kebutuhan gizi yang sesuai usianya. Peran ibu sangat penting untuk mengenalkan makanan baru pada anak usia dini. Ibu juga berperan dalam Retno Hardhiati, Rina Khairunnisa Fadli/Aksiologiya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. menyediakan sayur dan buah setiap hari untuk dikonsumsi semua anggota keluarga, termasuk anak usia dini. Ibu dapat merencanakan makanan anak usia dini dalam beberapa hari untuk menu seimbang dan bervariasi. Pemilihan ayam, ikan, dan daging yang segar, akan membuat masakan lebih enak dalam rasa, tidak berbau, dan memiliki tekstur tidak hancur (Murdiati dan Amalia, 2013), Hal ian yang bisa dilakukan oleh orang tua adalah dengan membiasakan anak konsumsi makanan sehat sejak dini dengan cara mengajak anak untuk bersma-sma menyipakan menu makanan yang akan dimakan serta secara bettahap menjelaskan kepada anak tentang kandungan dan manfaat nutrisi yang ada dalam bahan makananan yang akan mereka konsumsi. Selain itu usaha untuk mempertahankan nafsu makan pada anak-anak juga sangat penting. Hal tersebut bisa dilakukan dengan variasi menu makanan yang beragam sehingga mereka tidak bosan dengan makanan yang hanya itu-itu saja (Amalia & Nurfadilah, 2021)).

Pada umumnya makanan yang bergizi merupakan makanan yang mengandung unsur-unsur yang diperlukan tubuh, dan memenuhi syarat kesehatan sehingga jika dikonsumsi bisa terhindar dari penyakit atau keracunan. Selain itu, Pemilihan makanan yang diberikan oleh ibu kepada anaknya akan membentuk kebiasaan makan yang pada akhirnya mempengaruhi asupan gizi pada anak (Yuniar et al., 2020). Selama ini banyak anak-anak sekolah yang hanya makan jajanan ringan dalam jumlah yang besar. Makan jajanan sebenarnya boleh saja diberikan sebagai selingan, namun harus memperhatikan kandungan zat gizi yang dibutuhkan bagi tubuh anak sehingga mempunyai kontribusi yang besar bagi pertumbuhan dan perkembangan anak sampai dewasa nanti.

Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 angka 14 merumuskan bahwa : Pendidikan Anak Usia Dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai 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 (Republik Indonesia, 2003). Pertumbuhan dan perkembangan anak yang terjaga dengan baik merupakan salah satu modal untuk bisa memiliki daya saing di masyarakat luas.

Makanan bergizi seimbang adalah makanan-makanan yang mengandung gizi yang disesuaikan dengan tingkat kebutuhan, seperti umur, jenis kelamin, berat badan, pekerjaan, dan sebagainya, yang memenuhi zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh, diantaranya adalak karbohidrat, protein, mineral, lemak dan air (Wulandari, 2022). Faktor keluarga merupakan factor yang paling berpengaruh terhadap pola makan anak, karena di ligkungan rumah mereka merupakan lingkungan pertama yang dikenal anak sebelum mereka mengenal dunia

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.3223

lain. Bagaimana pola orang tua dalam mengolah adan menyajikan makanan bagi keluarganya, akan membentuk pola nutrisi makanan yang akan dikonsumsi oleh anak, yang meliputi jenis dan ragam makanan yang dikonsumsi. Pemahaman orang tua sangatlah penting guna pemenuhan gizi seimbang untuk anak. Pengetahuan akan sumber-sumber bahan makanan yang mengandung gizi seimbang sangatlah penting dipahami oleh orang tua. Menu makanan yang disajikan untuk anak di rumah akan sangat bergantung pada bagaimana orang tua, terutama ibu dalam mempersiapkan asupan gizi berimbang yang anak-nak mereka perlukan dalam tumbuh kembannya (Paes et al., 2015).

Disisi lain pembelajaran pengenalan makanan bergizi yang mana di dalamnya terdapat 6 unsur yang harus dipenuhi oleh tubuh yakni karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan 6 unsur tersebut diperoleh dari makanan pokok bersama lauk pauk serta sayur dan buah. di sekolah mempunyai peran penting untuk pengetahuan dan juga punya pengaruh terhadap pola hidup sehari-hari anak usia dini. (Wardhani et al., 2019) mengungkapkan bahwasananya pembelajaran tentang makanan sehat di PAUD perlu dilakukan dengan mengenalkan pada anak tentang konsep menu dengan muatan gizi seimbang dan halal, agar anak mengetahui jenis makanan yang dapat dikonsumsi dan menjadikan anak sehat. Guru bisa menjadwalkan kegiatan makan bersama di sekolah, yang mana melibakan orang tua dalam persiapannya. Dengan cara ini, guru bisa menciptakan suasana yang menyenangkan bagi anak yang akan membuat mereka bersemangat untuk makan menu yang disediakan (Savage et al., 2007) Dengan menyediakan menu yang beragam diharapkan bisa membantu anak untuk bisa dan mau makan makanan yang sebelumnya belum pernah mereka makan. Dengan catatan bahwa menu yang disediakan harus memperhatikan kandungan nilai gizi dan nutrizi yang bermanfaat bagi tumbuh kembang anak.

Melalui pengenalan makanan bergizi dapat membiasakan peserta didik untuk mengkonsumsi makanan sehat setiap hari. Guru bisa mengenalkan makanan bergizi dengan menggunakan media nyata seperti sayur, buah-buahan dan sejenisnya yang tergolong makanan bergizi serta menjelaskan kandungan vitamin yang ada didalamnya juga manfaat bagi tubuh dan kecerdasan agar supaya anak paham dan suka mengkonsumsi makanan bergizi setiap hari dengan tidak lagi membawa bekal dari rumah berupa snack dan sejenisnya yang kurang baik bagi kesehatan. Sunita (Almatsier, 2010) menyatakan zat-zat gizi dapat memberikan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan aktivitas yang meliputi karbohidrat, lemak, dan protein. Apabila perbandingan zat gizi yang terkandung dalam makanan terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat dan air terpenuhi dalam makanan sehari-hari kesehatan tubuh akan terjaga.

Menurut (Abidin, 2021) guru sebagai sosok yang digugu dan ditiru akan dipercaya dan ditiru setiap tutur kata dan perilakunya. Dalam proses belajar mengajar guru mempunyai pengaruh yang besar bila dibanding dengan orang tuanya. Ketika pembelajaran di sekolah, guru bisa ikut bergabung dan makan bersama anak-anak pada saat mereka makan siang bersama dengan catatan, guru juga makan dengan menu yang sama dengan mereka. Cara ini cukup efektif, karena ketika guru mencontohkan bagaimana mereka menikmati menu makanan bergizi yang ada, bisa merangsang anak-anak untuk ikut dan mencoba menu yang ada. Adapun cara yang lain yang tidak kalah menariknya adalah melalui kegiatan *cooking class* (Sofianti et al., 2020). Melalui *cooking* class anak-anak bisa belajar tentang peralatan dan macam-macam bumbu serta bahan makanan sehat yang diperlukan Ketika mempersiapkan suatu menu tertentu. Dari sini secara tidak sadar mereka belajar tentang jenis dan kegunaan masing-masing alat dan bahan makanan.

Dengan demikian, guru menjadi role model dalam pembiasaan makan sehat (Eliassen, 2011). Selain itu, dia juga menambahkan bahwa percakapan dan obrolan yang hangat tentang makannan yang dimakan ketika makan bersama, bisa membuat anak merasa nyaman dan menyukai makanannya(Hughes et al., 2007). Pelaksanaan makan bersama di sekolah merupakan salah satu cara yang efektif dalam mengenalkan anak-anak dengan makanan sehat (Fikawati Sandra, Syafiq Ahmad, 2019). Tidak kalah pentingnya adalah dengan

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.3223

mengintergrasikan pola makan sehat dalam kurikulum prasekolah guna membentuk perilaku makan sehat dengan gizi seimbang dan bervariasi (Sepp & Höijer, 2016)

Adanya pembiasaan kegiatan makan bersama di sekolah merupakan upaya yang efektif guna membentuk kebiasaan anak dalam menkonsumsi makanan yang bernutrisi bagi tumbuh kembang mereka sampai mereka besar nanti (Drummond, 2007). Hal tersebut juga harus didukung oleh orang tua sebagai penyedia makanan bagi anak-anak mereka. Oleh sebab itu, kemampuan orang tua dalam mengolah dan menyajikan makanan yang bernutrisi untuk anak meraka juga dipandang sangat perlu. Apalagi saat ini orang tua yang bekerja cenderung memberikan makanan siap saji kepada putra-putri mereka, sehingga memberikan model pengolahan makanan yang tidak sehat (Reynolds & Caraher, 2005).

Cara lain yang bisa guru berikan kepada anak-anak di pendidikan anak usia dini adalah dengan mengenalkan kebiasaan makan sehat, yaitu dengan mengajarkan kepada mereka kabiasaan apa saja yang harus dilakukan sebelum makan, pada saat makan dan setelah makan. Misalnya; mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, mencuci buah atau sayuran sebelum diolah dan membersihkan tempat makan ketika mereka selesai makan (Eliassen, 2011). Selain itu, dia juga menambahkan penghargaan terhadap anak ketika mereka sudah merasa kenyang, dan menyediakan waktu yang cukup untuk menyelesaikan makannya juga sangat perlu diperhatikan. Hal ini bisa membuat anak merasa nyaman ketika mereka sedang makan dan menikmati menu makanan yang disediakan.

Pengamatan awal dilakukan secara langsung yang mana peneliti sebagai *participant observer* dengan mengamati bekal yang dibawa oleh siswa di sekolah. Peneliti juga mengamati kegiatan makan bersama di sekolah yang diselenggarakan rutin setiap satu bulan sekali. Dari hasil pengamatan terhadap bekal yang dibawa siswa ke sekolah, peneliti menemukan masih banyak siswa yang membawa bekal berupa makanan instan atau cepat saji, seperti mie instant dan sosis. Banyak dijumpai bekal yang dibawa adalah makanan ringan (snack), mie instan dan juga jajanan yang kurang terjaga kesehatannya. Hasil penelitian Rina, Syukri dan Halida (Rina, P. L., & Syukri, 2016) bahwa suplemen makanan tidak dianjurkan dikonsumsi karena kebutuhan gizi sudah dipenuhi dari makanan sehari-hari yang sudah memenuhi gizi seimbang ditambah dengan cukup berolahraga, cukup beristirahat, hidup teratur, tidak stress dan juga bebas dari cemaran zat polutan (udara, makanan dan air). Pengamatan pada kegiatan makan bersama di sekolah, meunjukkan bahwa makanan yang disajikan oleh pihak sekolah meskipun sudah cukup bervariasi, namum Ketika pelaksanaan makan bersama, guru kurang interaktif dalam mengenakan dan menginformasikan kepada peserta didik tentang jenis makanan serta kandungan nutrisi dan manfaatnya bagi Kesehatan tubuh. Pada kesempatan yang lain, peneliti mengamati ketika guru menyajikan tema makanan sehat kepada peserta didik. Guru hanya menyebutkan macam-macamnya saja dan itupun hanya berupa gambar. Hal tersebut membuat peserta menjadi kurang tertarik untuk mengikuti. Selain itu, guru juga tidak memberikan informasi tentang kandungan nutrisi dan bagaimana cara yang sehat untuk mengkomsumsinya.

Dari hasil pengamatan awal terhadap bekal yang dibawa peserta didik di sekolah, diketahui bahwa jenis makanan yang mereka bawa masih belum memenuhi gizi yang cukup. Hal tersebut menunjukkan pemahaman orang tua akan makanan gizi seimbang yang masih kurang. Berawal dari hasil pengamatan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang peran guru dan orang tua dalam mengenalkan serta membiasakan makan makanan sehat pada anak usia dini. Selanjutnya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana bisa memulai dan meningkatkan kebiasaan makan makanan sehat pada anak melalui peran guru di sekolah dan orang tua sebagai penyedia menu makanan sehat bagi anak di rumah sehingga anak-anak sebagai perseta didik menjadi terbiasa mengkosumsi makanan sehat gizi berimbang dalam menu makanan mereka sehari-hari.

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.3223

Metodologi

Kajian ini menggunakan metode kualitatif yang dilaksanakan di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 4 Mangli, Kecamatan Kaliwates, Kabupaten Jember. Tepatnya 18 peserta didik Kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli Tahun Pelajaran 2018-2019. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara terhadap 1 orang guru kelas di kelompok B-3 dan sejumlah wali murid.

Observasi dilakukan pada dua kegiatan, yang pertama observasi terhadap bekal yang dibawa oleh siswa; yang kedua terhadap proses pembelajaran tema kebutuhanku yang dikaitkan dengan makanan sehat yang dilakukan oleh guru ketika pelaksanaan kegiatan makan bersama di sekolah. Instumen yang digunakan dalam observasi berupa filed note dan check list. Gambar 1 disajikan bagan kegiatan observasi.

Gambar 1. Bagan kegiatan observasi 1 dan 2

Adapun dalam kegiatan wawancara, peneliti mewawancarai guru dan orang tua dari peserta didik. Wawancara dengan guru dilakukan ketika guru sudah selesai melakukan pembelajaran; sedangkan untuk orang tua dilakukan di sela-sela kegiatan ketika orang tua sedang menunggu putra-putrinya pulang. Wawancara dimaksudkan mengetahui alasan guru memilih kegiatan pembelajaran yang dilakukan serta sejauh mana guru memahami tentang makanan gizi berimbang sebagai dasar menu makanan sehat. Sedangkan wawancara kepada wali murid dimaksudkan untuk mengetahui pemahaman orang tua terhadap makanan gizi seimbang dan bagaimana mengenalkan, menyajikan serta membiasakan makan makanan tersebut dalam menu sehari-hari bagi anak di rumah.

Hasil dan Pembahasan

Pada kegiatan obeservasi ke 1, peneliti mengobservasi bekal yang dibawa oleh peserta didik. Dari hasil observasi kegiatan 1, ditemukan bahwa masih ada sebagain besar orang tua yang memberikan bekal berupa makanan siap saji atau instan, seperti mie istant, sosis dan jajanan atau snack sebagai bekal peserta didik di sekolah. Walaupun begitu, ada juga orang tua yang memberikan bekal berupa menu makanan yang cukup kandungan gizinya.

Gambar 1. Bekal berupa makanan instan dan snack

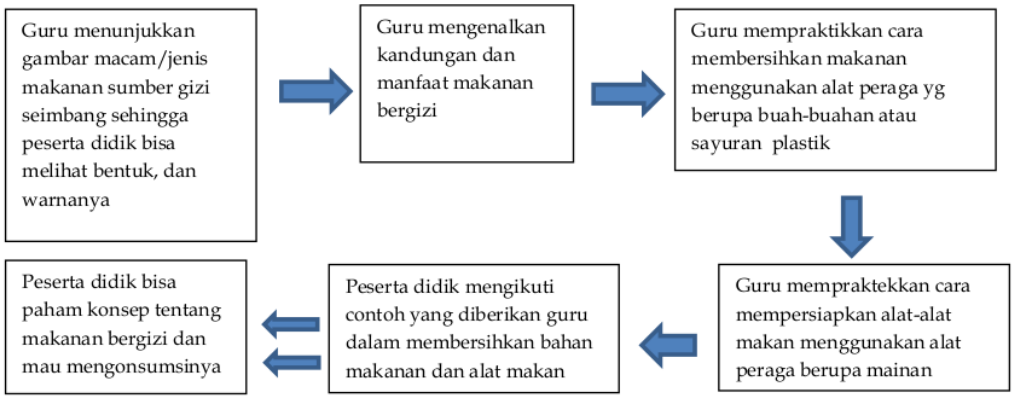
DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.3223

Pada gambar 1, bisa kita lihat bahwa bekal yang disiapkan dari rumah masih berupa makanan instan dan snack yang kandungan gizinya tidak lengkap dan tidak sehat bagi pertumbuhan anak. Selain itu, makanan instan banyak mengandung bahan pengawet, pewarna, penyedap dan zat-zat kimia yang apabila dikonsumsi berlebihan akan berpengaruh buruk bagi kesehatan dan tumbuh kembang anak. Makanan instan atau makanan cepat saji memiliki kandungan kalori yang cukup tinggi yang merupakan penyebab utama obesitas bagi anak, lemak, ptotrin, dan zat-zat kimia berbahaya seperti pewarna, pengawet (MSG),pemanis dan lain sebagainya yang berakibat tidak baik jika dikonsumsi secara berlebihan (Anis N, 2013). 12 gram MSG per hari dapat menimbulkan gangguan lambung, gangguan tidur dan mual-mual. Bahkan beberapa orang ada yang mengalami reaksi alergi berupa gatal, panas dan diare (Yonata & Indah, 2016).

Gambar 2. Bekal berupa makanan sehat gizi seimbang

Gambar 2 menunjukan sebagian peserta didik sudah membawa bekal yang mengandung kecukupan gizi berimbang yang terdiri dari karbohidrat dari nasi, vitamin dari buah dan mineral dari sayur-sayuran, serta protein dari lauk yang berupa tempe dan telor. Hal tersebut menunjukan bahwa sejumlah orang tua dari peserta didik sudah paham tentang makanan gizi seimbang. Selain itu penyajian makanan dalam wadah bekal yang unik membuat tampilan makanan juga menarik bagi anak-anak. Ditambah lagi meraka juga dibekali dengan air yang cukup dalam wadah yang juga menarik dan bersih.

Pada kegiatan observasi 2, peneliti mengamati kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru mengenai tema kebutuhanku yang mana mengambil topik makanan sehat. Bagan berikut merupakan tahapan kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru.



Gambar 3. Bagan alur pembelajaran tentang makanan sehat bergizi

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.3223

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan dalam pembelajaran, guru mengenalkan makanan bergizi dengan cara menunjukkan macam-macam makanan bergizi, warnanya, dari rasa sampai sumber gizi dari makanan. Pada kegiatan tersebut, guru menggunakan gambar dan *realia* sebagai media pembelajaran. Penggunaan media berupa gambar dan *relia* dimaksudkan untuk mewakili macam-macam makanan yang bisa digunakan sebagai sumber makanan bergizi. Dalam proses pembelajaran, guru tidak menggunakan *real objects* sehingga pemahaman siswa tentang macam-macam sayur dan buah menjadi kurang nyata, karena meraka tidak bisa secara langsung merasakan bagaimana tekstur dan rasa dari bahan-bahan makanan tersebut. Meskipun demikian dalam kegiatan tersebut, anak-anak bisa memahami dengan cukup baik. Hal ini terbukti bahwa sebagian besar anak tidak mengalami kesulitan ketika diminta untuk menunjukkan macam-macam makanan bergizi, warna, rasa dan sumber gizi dari makanan tersebut. Diyambah lagi, mereka sangat antusia dalam memperhatiakan apa yang dissmpaikan oleh guru selama proses pembelajaran.Gambar 4 berikut ini memberikan gambaran yang jelas tentang suasana pembelajaran yang terjadi di kelas pada Kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli.

Gambar 4. Suasana pembelajaran Pengenalan Makanan Sehat

Makanan yang bergizi sangat penting bagi anak, khususnya pada anak usia dini dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Sunita (Almatsier, 2010) menyatakan zat-zat gizi dapat memberikan energi yang diperlukan tubuh guna kepentingan beraktifitas yang meliputi karbohidrat, lemak, dan protein. Apabila perbandingan zat gizi yang terkandung dalam makanan terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat dan air terpenuhi dalam makanan sehari-hari kesehatan tubuh akan terjaga. Membimbing anak untuk perkembangan fisik dan mental merupakan tujuan pendidikan yang ingin dicapai. Dengan menunjukkan macam-macam makanan bergizi kepada anak melalui media bertujuan agar anak usia dini dapat membedakan makanan bergizi dan yang tidak bergizi, serta mengetahui jenis-jenis makanan apa saja yang bisa dikonsumsi mereka.

Sumber data selanjutnya adalah hasil wawancara peneliti dengan guru dan orang tua peserta didik. Proses wawancara dilakukan oleh peneliti kepada guru dan orang tua peserta didik di sekolah. Berkaitan dengan pelaksanaan proses pembelajaran, guru Kelompok B-3 ibu Rf.I menyatakan alasannya mengapa pembelajaran tentang makanan sehat kepada anak itu sangat penting. Berikut adalah jwaban dari beliau:

> *"Untuk memudahkan dalam menjelaskam makanan bergizi kepada anak, peran guru sangat penting. Dengan mengenalkan makanan bergizi kepada anak sejak dini diharapkan mereka tahu apa saja jenis makanan yang aman untuk dikonsumsi; selain itu bagimana cara yang sehat untuk mengkonsumsi makanan tersebut. Melalui praktek, anak tidak harus berimajinasi ketika*

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.3223

guru menjelaskan, itulah sebabnya, meskipun hanya menggunakan media berupa gambar dan realia, diharapkan anak sudah memahami apa saja jenis makanan bergizi, bagaimana bentuk dan apa warnanya, selain itu mereka juga tahu bagimana cara yang sehat dalam mengonsumsinya."(Rf.I)

Dalam penjelasannya, beliau menambahkan bahwa :

"Ketika menjelaskan makanan bergizi kepada anak-anak, maka media pembelajaran merupakan hal yang sangat penting, terutama ketika harus menunjukkan macam-macamnya serta mengenali bentuk dan warnanya. Itulah sebabnya, guru menggunakan media berupa gambar ketika menunjukkan jenis-jenis sumber makanan bergizi". (Rf.I)

Ketika peneliti menanyakan, mengapa perlu dipraktekkan cara memperlakukan bahan makanan tersebut dengan benar, beliau menegaskan kembali:

"..selain bisa menyebutkan macam-macam sumber makanan bergizi, anak-anak juga perlu diberikan pengetahuan dan pengalaman tentang bagimana proses membersihkan sumber-sumber makanan bergizi tersebut sebelum siap untuk dikonsumsi, terutama sayur dan buah. Kali ini kami mempraktekkan bagaimana memcuci sayur dan buah yang benar, yaitu di bawah air mengalir, walaupun kami hanya kami hanya menggunakan realia, bukan sayuran atau buah-buahan asli. Setidaknya anak-anak tahu bagimana melakukannya ketika di rumah nanti." (Rf.I)

Pada prakteknya, guru mendampingi peserta didik untuk secara bergantian mencuci buah-buahan plastic yang disediakan sebagai media pembelajaran. Dengan cara tersebut diharapkan peserta didik menjadi terbiasa mencuci buah-buahan segar sebelum mengkonsumsinya. Di sisi lain beliau menambahkan :

"… walaupun demikian, masih saja ditemui anak-anak yang makan makanan yang memiliki bahan pengawet atau makanan yang dijual di warung-warung, seperti makanan ringan dan makanan instan" (Rf I)

Dari keterangan Ibu RfI, bisa digaris bawahi, bahwasanya, tidak cukup hanya di sekolah saja penanaman pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi, namun di rumah juga perlu ditanamkan, sehingga ketika anak-anak tersebut membawa bekal bisa disiapkan dengan bekal yang sehat dan bergizi. Dalam penjelasanya, Ibu RfI menunjukkan gambar jenis-jenis olahan makanan yang bisa dikonsumsi dalam bentuk gambar, yang antara lain adalah bubur kacang hijau, buah-buahan segar, sayuran, lauk pauk berupa gambar daging, ikan, tahu, tempe dan telur, dan minuman sehat yaitu susu. Makanan tersebut bisa diberikan kepada anak secara bervariasi dengan tujuan agar anak tidak merasa bosan, selain itu harus juga memenuhi nilai gizi seimbang. Hal tersebut sejalan dengan apa yang diungkapkan (Savage et al., 2007) bahwa dengan menyediakan menu yang beragam, bisa membantu anak untuk bisa dan mau makan makanan yang sebelumnya belum pernah mereka makan. Dengan catatan bahwa menu yang disediakan harus memperhatikan kandungan nilai gizi dan nutrisi untuk tumbuh kembang anak. Hal ini dilakukan untuk mengenalkan kepada anak makanan apa saja yang bergizi, sehingga anak mengetahui dan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang berdasarkan pada pemahaman mereka, dan tidak lagi mengonsumsi makanan atau jajanan sembarangan.

Selama proses pembelajaran di sekolah, sebelum peserta didik mengonsumsi makanan, terlebih dahulu guru mengenalkan kacang hijau kepada mereka, agar mereka mengetahui manfaat dan senang mengonsumsinya. Makanan ini sangat baik untuk dikonsumsi sebelum berangkat ke sekolah. Kacang hijau, bisa juga diganti dengan roti tawar atau buah segar seperti apel atau pepaya, agar anak bisa menghindari makanan ringan yang

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.3223

memiliki kandungan bahan pengawet yang bisa membahayakan kesehatan tubuh. Sebagaimana (Campbell & Crawford, 2001) mengungkapkan bahasawannya keragaman makanan perlu diciptakan agar anak memiliki pilihan bahan makanan yang bisa mereka konsumsi bila suatu bahan makanan tidak tersedia dengan tetap memperhatikan kandungan nutrisi dari bahan makanan tersebut. Hal ini dilakukan untuk menjaga ketahanan tubuh anak selama mereka sedang berada di sekolah disaat bermain bersama, belajar, dan menunggu waktu istirahat untuk makan bersama.

Hal ini dilakukan melalui pengenalan jenis makanan yang masih berupa bahan mentah maupun yang sudah siap dikonsumsi. Tujuannya adalah agar anak tidak lagi terbiasa mengonsumsi makanan siap saji yang banyak mengandung bahan pengawet. Selain itu, cara pengolahan yang kurang kurang higienis juga memberikan gambaran yang jelas bagi anak-anak untuk tidak lagi jajan sembarangan di warung.

Peran guru sangat penting dalam menumbuh kembangkan anak baik fisik maupun mental. Tanpa memiliki fisik yang sehat, anak tidak akan memiliki mental yang kuat baik dalam bekerja maupun dalam berkikir untuk dapat melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya. Melalui perannya, guru bisa membuat anak merasa senang untuk mengonsumsi makanan sehat agar mereka lebih bersemangat menjaga kebugarannya, tetapi harus disesuaikan dengan porsi makanan setiap harinya agar tidak kekurangan atau kelebihan. Makanan yang diberikan setiap hari perlu bervariasi dan memiliki nilai gizi yang cukup.

Peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak bukan hanya menunjukkan dan menjelaskan macam-macamnya saja, tetapi harus diajarkan juga kebiasaan sehat dengan mencuci dahulu bahan makanan yang akan dikonsumsi agar terbebas dari bakteri atau kotoran lain yang menempel seperti pada buah dan sayuran. Mengajarkan anak dalam mengenal makanan bergizi dengan cara mencuci buah - buahan dan sayuran sebelum dikonsumsi dilakukan secara terus menerus agar anak terbiasa melakukannya. Hal tersebut sejalan dengan (Eliassen, 2011) yang menyarankan agar, sejak dini anak-anak diajarkan kebiasaan sehat baik sebelum, ketika ataupun sesudah makan. Adapun yang dilakukan guru dalam proses pembelajaran kebiasaan sehat tersebut adalah guru menyiapkan alat - alat yang akan digunakan untuk mencuci buah dan sayuran yang akan dikonsumsi berupa loyang yang berisi air. Kemudian, guru mengelompokkan anak menjadi beberapa kelompok. Selanjutnya, setiap kelompok diberi kesempatan secara bergiliran untuk mencuci bahan makanan yang ada secara bergiliran sampai semua anak mendapat kesempatan yang sama.

Guru dituntut untuk lebih kreatif dan inovatif dalam mengajarkan kepada anak, agar anak tidak merasa bosan dan ingin terus belajar tanpa harus diminta oleh guru. Hal ini dilakukan guna melatih anak agar menjadi pribadi yang mandiri dan bertanggung jawab terhadap diri sendiri tanpa bantuan orang lain, serta terbiasa mengonsumsi makanan yang bergizi dan sehat yang baik bagi perkembangan dan pertumbuhannya. Tugas guru adalah membimbing dan memberikan arahan kepada anak tentang arti pentingnya makanan bergizi bagi ketahanan tubuh dan perkembangan anak selanjutnya. Guru bertindak sebagai orang tua kedua untuk membimbing di sekolah supaya menjadi anak yang sehat jasmani dan rohani.

Berdasarkan pengamatan terhadap sikap anak dalam merespons pembelajaran tentang pengenalan makanan bergizi, ditemukan bahwa anak merasa rileks dan senang ketika menerima pembelajaran yang bervariasi dari guru mereka. Guru tidak mendominasi pembelajaran, akan tetapi melibatkan anak secara langsung dengan jalan memberi kesempatan bagi anak untuk mempraktikkan dan melakukannya sendiri proses yang sedang diajarkan kepada mereka.

Pada dasarnya peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi kepada anak usia dini sangat penting. Karena harus dilakukan dalam kehidupan sehari - hari baik sekolah maupun dilingkungan keluarga. Pembelajaran ini sangat bermanfaat untuk pemenuhan kebutuhan sehari - hari bagi anak usia dini dan orang dewasa. Mengingat pentingnya peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi sejak dini, maka sebaiknya guru lebih banyak memberikan stimulasi yang menarik dalam pembelajarannya. Salah satunya adalah dengan mengajak anak

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.3223

untuk bermain bersama mengenal makanan bergizi pada saat ada di sekolah maupun di rumah. Sebagaimana pendapat (Darajat, 1995) bahwa guru bisa memberikan kemudahan serta fasilitas dalam proses - proses pembelajarannya. Untuk itu guru harus mampu menyiapkan contoh makanan yang bergizi dan seimbang sesuai dengan kebutuhan anak. Selain itu, adanya pembiasaan kegiatan makan bersama di sekolah merupakan upaya yang efektif guna membentuk kebiasaan anak dalam mengonsumsi makanan yang bernutrisi bagi tumbuh kembang mereka sampai mereka besar nanti (Drummond, 2007).

Kesadaran guru memiliki peranan yang sangat penting dalam pembelajaran tentang makanan bergizi. Pembelajaran tentang pengenalan makanan bergizi bisa saja kurang menyenangkan, sehingga anak kurang memperhatikan atau anak masih bingung dan sulit memahami tentang kandungan nutrisi dari jenis - jenis makanan yang bermanfaat bagi tubuh. Hal ini disebabkan pada saat pembelajaran guru tidak memperlihatkan secara langsung sayur, buah - buahan ataupun makanan lainnya, tetapi hanya menggunakan bantuan media gambar serta hanya dijelaskan secara lisan saja tanpa mempraktikkan secara langsung, sehingga anak kurang fokus, cepat bosan dan tidak memperhatikan pembelajaran yang sedang berlangsung. Oleh karena itu menciptakan lingkungan dan suasana yang menyenangkan sangat disarankan (Campbell & Crawford, 2001)

Peningkatan pemahaman dalam mengenal makanan bergizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya pada saat pembelajaran dikelas, guru melakukan secara berulang - ulang, kemudian mengamati dan mengevaluasi bekal yang dibawa anak setiap hari. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan guru bahwa dengan mengulang - ulang materi yang diajarkan seperti menunjukkan macam - macam makanan bergizi serta manfaat bagi tubuh, anak akan semakin sadar untuk tidak mengonsumsi makanan secara sembarangan. Ini disebabkan karena terkadang anak lupa untuk melakukannya baik pada saat di sekolah maupun di rumah. Dengan sering mengulang percakapan tentang makanan bergizi, akan membantu anak untuk lebih mengingat dan memahami macam-macam makanan sehat sumber gizi yang bermanfaat bagi Kesehatan tubuh, nantinya menumbuhkan kesadaran mereka sehingga lebih tertarik mengkonsumsinya. Selain itu kebiasaan sehat seperti mencuci buah - buahan, sayuran dan yang lainnya sebelum dikonsumsi juga merupakan hal penting yang perlu ditanamkan sejak dini kepada anak.

Hasil pembelajaran menunjukkan bahwa melalui peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak menunjukkan kemajuan yang cukup signifikan. Hal ini salah satunya disebabkan karena adanya proses pembelajaran yang menyenangkan dan mudah diterima oleh anak; mulai ari mengenal makanan bergizi sampai pada manfaatnya bagi kesehatan tubuh. Ditambah lagi, anak secara langsung dilibatkan langsung dalam proses pembelajaran yang dilakukan secara kelompok maupun individual. Perencanaan, persiapan dan inovasi merupakan tiga hal yang mutlak bagi guru guna mewujudkan pembelajaran yang bervariasi, inovatif dan menyenangkan bagi anak didiknya.

Memberi variasi makanan pada anak sama halnya memberi makanan yang beragam untuk anak. Manakala makanan yang dikonsumsi oleh anak beragam, satu zat gizi yang tidak terkandung atau kurang dalam satu jenis makanan akan bisa dilengkapi oleh zat gizi yang berasal dari makanan jenis lainnya (Proverawati, Atikah dan Kusumawati, 2011). Setiap hari anak perlu diberi makanan yang berbeda agar tidak merasa bosan dalam mengonsumsi makanan yang telah disiapkan dan dibagikan oleh guru. Dengan makanan yang bervariasi, anak akan semakin tertarik untuk menyantap makanan yang sudah disiapkan. Selain itu, keragaman pangan juga dapat meminimalisir risiko stunting pada anak usia dini (Nugroho et al., 2021).

Selama proses kegiatan pembelajaran berlangsung interaksi guru dengan anak dapat ditingkatkan melalui tanya jawab terbuka dan menarik. Kebersamaan dan kedekatan ini yang nantinya biasa membangun kecintaan anak-anak untuk makan makanan yang bergizi yang bermanfaat untuk proses tumbuh kembang mereka (Eliassen, 2011). Dengan suasana pembelajaran yang menyenangkan, keaktifan anak dalam proses pembelajaran meningkat

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.3223

cukup signifikan. Guru menilai keberhasilan anak dalam memahami materi yang disampaikan melalui pengamatan atau observasi yang selanjutnya bisa digunakan sebagai masukan untuk perbaikan pada proses pembelajaran selanjutnya.

Selain tanya jawab, guru juga bisa mengenalkan makanan yang bergizi seimbang melalui kegiatan yang menarik. Inten dan Permatasari (Inten & Permatasari, 2019) menyatakan bahwa kegiatan eating clean dengan memperkenalkan *fruit day, vegetable day, bread and milk day, eggs day,* dan *biscuit day* dapat mengenalkan anak untuk menikmati macam-macam jenis masakan dan olahan makanan sehat yang mengandung gizi seimbang.

Selain peran guru, peran orang tua terutama ibu sangatlah berpengaruh terhadap pola makan anak. Dari hasil penelitian Wijayanti, S.R (Wijayanti, 2010) sebagian besar kejadian kurang gizi pada anak bisa dihindari manakala orang tua (ibu) mempunyai bekal pengetahuan yang cukup tentang cara mengatur makanan dan cara menjaga gizi untuk anak. Pengetahuan orang tua, terutama ibu, tentang gizi dapat merubah perilaku yang kurang baik terhadap makanan yang dikonsumsi. Selain itu juga bermanfaat untuk memilih bahan makanan yang sehat bagi anak yang nantinya bisa membantu menyusun menu makanan yang seimbang sesuai kebutuhan anak. Hal ini mempertegas bahwa peran orang tua sangat penting dalam pemilihan dan penyusunan menu makanan yang seimbang sehingga pola makan dan kebutuhan gizi akan terpenuhi dengan baik. Oleh sebab itu, kemampuan orang tua dalam mengolah dan menyajikan makanan yang bernutrisi untuk anak mereka juga dipandang sangat perlu. Apalagi saat ini, orang tua yang bekerja cenderung memberikan makanan siap saji kepada putra-putri mereka, sehingga memberikan model pengolahan makanan yang tidak sehat (Reynolds & Caraher, 2005). Penanaman kebiasaan memilih dan mengolah bahan makanan menjadi makanan yang bergizi sangat perlu dipahami oleh orang tua sehingga mereka bisa sejak dini mengajarkan kepada putra-putrinya tentang bagaimana memilih dan mengolah bahan makanan menjadi hidangan yang bergizi untuk mereka konsumsi.

Guna mengetahui bagaimana tanggapan orang tua terhadap kegiatan pembelajaran tentang makanan bergizi kepada anak. Dalam wawancara tersebut peneliti menanyakan apakah pembelajaran yang dilakukan oleh guru kelas berjalan cukup baik atau tidak. Salah satu wali murid, ibu LT menyatakan :

> *"Kegiatan guru dalam mengenalkan makanan bergizi dengan cara menunjukkan macam-macam makanan bergizi dan menjelaskan berbagai cara pengolahan makanan yang mengandung gizi sudah baik kepada anak, karena dengan cara mengenalkan secara berulang-ulang anak-anak akan lebih paham terhadap pembelajaran yang diberikan oleh guru tersebut. (LT)*

Wali murid yang lain juga menambahkan bahwa kegiatan tersebut juga bermanfaat bagi orang tua, sehingga orang tua bisa menjadi lebih memahami macam-macam sumber makanan bergizi yang bermanfaat bagi anak. Berikut adalah jawaban wali murid tersebut

> *"Kami sebagai orang tua pun merasa senang dengan adanya pengenalan makanan bergizi, sehingga kami juga bisa mengetahui bahwa dengan mengkonsumsi makanan bergizi, anak-anak kita akan menjadi anak yang sehat, cerdas, dan kreatif nantinya, karena sebagian besar orang tua belum mengenal makanan apa saja yang mengandung gizi. Kami berharap pembelajaran tentang makanan bergizi ini selalu diberikan setiap hari dan menu yang akan saya bawakan untuk bekal pada anak pelan-pelan akan saya ganti ".(DN)*

Dari respon yang diberikan oleh ibu DN, beliau menekanankan bahwa pembelajaran tentang makanan bergizi sangat penting tidak hanya bagi anak tetapi juga bagi orang tua agar orang tua menjadi lebih tahu macam-macam sumber makanan bergizi sehingga mereka bisa memberikan menu yang lebih bervariasi kepada putra-putri mereka. Ibu DN bahkan menegaskan bahwa perlahan-lahan beliau akan mengganti bekal yang diberikan kepada

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.3223

putra-putri mereka dengan menu makanan bergizi. Wali murid yang lain menambahkan bahwsanya pembelajaran dan pemahaman tentang makanan bergizi sangat penting juga bagi orang tua, sehingga mereka bisa menerapkan menu sehat bergizi untuk putra-putrinya di rumah. Berikut penuturan ibu LD

> *"Hal tersebut sangat penting sehingga kita sebagai orang tua mendukung adanya pembelajaran ini kepada anak-anak, karena dengan mengenalkan makanan bergizi anak-anak tidak akan sembarangan mengkonsumsi makanan kemudian guru juga memfasilitasi semua yang akan digunakan untuk mencuci buah dan sayur sebelum digunakan seperti tempat mencuci buah dan sayur, dan air bersih. Saya sebagai orang tua sangat senang dengan penerapan pembelajaran ini untuk memberikan suatu kebiasaan yang baik kepada anak sebelum mengkonsumsi makanan. Anak-anak akan terbiasa melakukannya baik di sekolah maupun di rumah".(LD)*

Kebiasaan membawa bekal yang sehat ke sekolah sangat lah penting, karena hal tersebut dapat mengontrol makanan yang akan dilonsumsi oleh anak selama di sekolah. Membawa bekal sangat penting karena makan siang dapat memenuhi 30% kebutuhan kalori anak. Selain aman, membawa bekal yang sehat juga dapat memberikan energi yang cukup untuk melanjutkan aktivitasnya sepanjang hari. Sejalan dengan hasil penelitian Meliala et. all (2015) bahwa tinggi rendahnya sumbangan energi dan protein berhubungan erat dengan ragam dan jumlah bekal makanan yang dikonsumsi. Semakin banyak jumlah dan beragamnya menu bekal makanan yang dikonsumsi maka semakin tinggi sumbangan energi dan protein terhadap kecukupan yang dianjurkan. Oleh sebah itu, orang tua, terutama ibu, perlu menyediakan bekal makanan yang sehat dan bervariasi guna mencukupi kebutuhan gizi anak dan diharapkan anak tidak lagi membeli makanan secara sembarangan yang belum tentu memperhatikan faktor kebersihan dan kesehatan. Belum lagi bahan - bahan dasar makanan serta pengolahan yang kurang memperhatikan unsur - unsur kesehatan tersebut sangat berisiko terhadap terjadinya berbagai macam penyakit bagi si anak. Seorang ibu perlu membiasakan diri untuk menyiapkan sarapan pagi bagi keluarga walaupun dengan menu yang sederhana tetapi tetap memperhatikan kandungan gizi dari makanan. Hal ini akan mengurangi kebiasaan anak untuk jajan sembarangan ketika mereka berada di sekolah. Syafarinoo (Syafarinoo et al., 2020) menyatakan bahwa kemampuan orangtua untuk memilih makanan bergizi dapat meningkatkan status gizi anak usia dini.

Asupan gizi dalam tubuh sangat penting untuk tumbuh kembang anak. Malnutrisi seperti kurang gizi maupun overweight pada anak, secara jangka panjang, dapat mengurangi kemampuan kerja, pendapatan, dan kemampuan reproduksi, khususnya pada perempuan (Black et al., 2020).

Simpulan

Pemahaman tentang makanan bergizi sangat penting guna memunjang tumbuh kembang anak. Pemahaman ini bisa dilakukan di sekolah oleh guru dan didukung oleh orang tua di rumah. Pembelajaran yang menarik oleh guru mampu memberikan dasar pemahaman yang kuat bagi anak, ditambah lagi dengan suasana pembelajaran yang bersahabat bagi anak-anak membuat mereka merasa nyaman dan semangat dalam belajar. Pemahaman dasar yang diperoleh anak di sekolah akan mampu dimantapkan dan dikuatkan dengan dukungan orang tua di rumah. Mempersiapkan variasi menu makanan mergizi merupakan cara efektif yang bisa dilakukan oleh orang tua sebagai bentuk dukungan dan penguatan terhadap pemahaman anak akan betapa pentingnya mengkonsumsi makanan sehat bergizi yang mendukung tumbuh kembang anak. Ditambah lagi, terciptanya suasana yang bersahabat dan menyenangkan ketika makan, akan berpengarh pada selera makan anak, sehingga memotivasi anak untuk mencoba berbagai variasi makanan bernutrisi yang disajikan. Guna

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.3223

pembiasaaan pola makan sehat dan bernutrisi di rumah, peran orang tua, terutama ibu menjadi amat penting.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada para guru dan siswa kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun Pelajaran 2018-2019 telah bersedia menyediakan waktu, tempat dan tenaganya guna kelancaran penelitian kami.

Daftar Pustaka

Abidin, Z. (2021). Manajemen Peningkatan Mutu Pendidikan Karakter Berbasis Agama, Budaya, Dan Sosiologi. *Al-Afkar*, *4*(1), 181–202. https://doi.org/10.17509/ghm.v4i1.40230

Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.

Amalia, V., & Nurfadilah, N. (2021). Pelaksanaan Program Pembiasaan Konsumsi Makanan Sehat di Dandelion Daycare Plus Depok. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI)*, *3*(1), 36. https://doi.org/10.36722/jaudhi.v3i1.591

Anis N. (2013). *Zat adiktif dalam makanan*. EGC.

Bellows, L., & Anderson, J. (2006). The Food Friends: Encouraging Preschoolers to Try New Foods. *Young Children*, *61*(3), 37–39. https://eric.ed.gov/?id=EJ768995

Black, M. M., Trude, A. C. B., & Lutter, C. K. (2020). All Children Thrive: Integration of Nutrition and Early Childhood Development. In *Annual Review of Nutrition* (Vol. 40, pp. 375–406). https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-120219-023757

Brewer, J. A. (2007). Introduction to Early Childhood Education: Preschool Through Primary Grades, 6th editio. In *University of Massachusetts Lowell*. Pearson Education. Inc.

Campbell, K., & Crawford, D. (2001). Family food environments as determinants of preschool-aged children`s eating behaviours: implications for obesity prevention policy. A review. *Australian Journal of Nutrition and Dietetics*, *58*(1), 19–25. http://dro.deakin.edu.au/view.php?pid=DU:30001230&print_friendly=true

Darajat, Z. (1995). *Metodik Khusus Pengajaran Agama Islam*. Bumi Aksara.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2002). Panduan Umum Keluarga Mandiri Sadar Gizi (Kadarzi). *Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat*.

DiGirolamo, A. M., Ochaeta, L., & Flores, R. M. M. (2020). Early Childhood Nutrition and Cognitive Functioning in Childhood and Adolescence. *Food and Nutrition Bulletin*, *41*(1_suppl), S31–S40. https://doi.org/10.1177/0379572120907763

Dixon, H. G., Scully, M. L., Wakefield, M. A., White, V. M., & Crawford, D. A. (2007). The effects of television advertisements for junk food versus nutritious food on children's food attitudes and preferences. *Social Science and Medicine*, *65*(7), 1311–1323. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.05.011

Drummond, C. (2007). The role and function of the school food service and its position within the school system. *HEIA Biennial Conference - Horizons in Home Economics*.

Eliassen, E. K. (2011). The impact of teachers and families on young children's eating behaviors. *YC Young Children*, *66*(2), 84–89.

Fikawati Sandra, Syafiq Ahmad, A. V. (2019). *Gizi Anak Dan remaja Edisi Kedua*. PT Raja Grafindo Persada.

Hoddinott, J., Maluccio, J. A., Behrman, J. R., Flores, R., & Martorell, R. (2008). Effect of a nutrition intervention during early childhood on economic productivity in Guatemalan adults. *The Lancet*, *371*(9610), 411–416. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60205-6

Hughes, S. O., Patrick, H., Power, T. G., Fisher, J. O., Anderson, C. B., & Nicklas, T. A. (2007). The impact of child care providers' feeding on children's food consumption. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, *28*(2), 100–107. https://doi.org/10.1097/01.DBP.0000267561.34199.a9

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.3223

Inten, D. N., & Permatasari, A. N. (2019). Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Eating Clean. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *3*(2), 366. https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.188

Kiefner-Burmeister, A. E., Hoffmann, D. A., Meers, M. R., Koball, A. M., & Musher-Eizenman, D. R. (2014). Food consumption by young children: A function of parental feeding goals and practices. *Appetite*, *74*, 6–11. https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.11.011

Mitchell, G. L., Farrow, C., Haycraft, E., & Meyer, C. (2013). Parental influences on children's eating behaviour and characteristics of successful parent-focussed interventions. In *Appetite* (Vol. 60, Issue 1, pp. 85–94). https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.014

Nowicka, P., & Flodmark, C. E. (2008). Family in pediatric obesity management: A literature review. In *International Journal of Pediatric Obesity* (Vol. 3, Issue SUPPL.1, pp. 44–50). https://doi.org/10.1080/17477160801896994

Nugroho, M. R., Sasongko, R. N., & Kristiawan, M. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Usia Dini di Indonesia. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *5*(2), 2269–2276. https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1169

Paes, V. M., Ong, K. K., & Lakshman, R. (2015). Factors influencing obesogenic dietary intake in young children (0-6 years): Systematic review of qualitative evidence. In *BMJ Open* (Vo 5, Issue 9). https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-007396

Proverawati, Atikah dan Kusumawati, E. (2011). *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Nuha Media.

Republik Indonesia. (2003). *Undang Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Pemerintah Republik Indonesia.

Reynolds, J., & Caraher, M. (2005). Sustainability-considering the pillars of sustainability as a theoretical paradigm. *Journal of the Home Economics Institute of Australia*, *12*(2), 2–15. https://openaccess.city.ac.uk/id/eprint/7883

Rina, P. L., & Syukri, H. (2016). Pembelajaran pengenalan makanan bergizi pada anak Kelompok A di TK LKIA 2 Pontianak Selatan. *Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, *5*(7), 1–9.

Savage, J. S., Fisher, J. O., & Birch, L. L. (2007). Parental influence on eating behavior: Conception to adolescence. *Journal of Law, Medicine and Ethics*, *35*(1), 22–34. https://doi.org/10.1111/j.1748-720X.2007.00111.x

Scott, W. A., & Ytreberg, L. H. (1993). Teaching English to Children. In *TESOL Quarterly* (Vol. 27, Issue 2). Longman. https://doi.org/10.2307/3587163

Sepp, H., & Höijer, K. (2016). Food as a tool for learning in everyday activities at preschool - An exploratory study from Sweden. *Food and Nutrition Research*, *60*(1), 32603-32609. https://doi.org/10.3402/fnr.v60.32603

Sofianti, D., Saepudin, A., & Hakim, A. (2020). Analisis Terhadap Kegiatan Cooking Class dalam Peningkatan Pengenalan Makanan Sehat pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Yayasan Beribu KOTA BANDUNG. *Prosiding Pendidikan Guru PAUD Unisba*, *6*(1), 45–49. https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/paud/article/view/20243

Syafarinoo, A., Maria, L., & Maulidia, R. (2020). Hubungan Perilaku Orang Tua Dalam Pemilihan Makanan Bergizi Dengan Status Gizi anak Pada Anak Usia Pra Sekolah. *Professional Health Journal*, *1*(2), 84–93. https://doi.org/10.54832/phj.v1i2.101

United Nations Children Fund (UNICEF). (2019). The State of the World's Children 2019. Growing Well in a Changing World. Children. In *Food and Nutrition*.

Ventura, A. K., & Birch, L. L. (2008). Does parenting affect children's eating and weight status? In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 5, Issue 15). https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-15

Wardhani, W. D. L., Jatmikowati, T. E., & Rahman, A. U. (2019). Pangan thoyyibah: Mengenalkan gaya hidup sehat pada anak usia dini. *Early Childhood : Jurnal Pendidikan*, *3*(2), 1–6. https://doi.org/10.35568/earlychildhood.v3i2.642

Whear, R., & Axford, N. (2009). "Finish what's on your plate!": The relationships between

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.3223

parenting, children's nutrition and outcomes. *Child Care in Practice*, *15*(2), 145–159. https://doi.org/10.1080/13575270802685229

Wijayanti, S. R. dan S. P. M. wijayanti. (2010). Peran Ibu yang Berhubungan dengan Peningkatan Status Gizi Balita. *Jurnal Kesmas Indonesia*, *3*(1), 56–65. http://jos.unsoed.ac.id/index.php/kesmasindo/article/view/6

Wulandari, Y. et al. (2022). Parenting Kesehatan Diri Dan Lingkungan: Pentingnya Gizi Bagi Perkembangan Anak. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, *1*(1), 93–99. http://azramediaindonesia.com/index.php/bharasumba/article/view/185

Yonata, A., & Indah, I. (2016). Efek toksik konsumsi monosodium glutamate. *Majority*, *5*(3), 100–104. https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1044

Yuniar, W. P., Khomsan, A., Dewi, M., Ekawidyani, K. R., & Mauludyani, A. V. R. (2020). Hubungan antara Perilaku Gizi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Status Gizi Baduta Di Kabupaten Cirebon. *Amerta Nutrition*, *4*(2), 155. https://doi.org/10.20473/amnt.v4i2.2020.155-164

Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini

ORIGINALITY REPORT

28%	27%	13%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.jim.bbg.ac.id Internet Source	3%
2	journal.um-surabaya.ac.id Internet Source	2%
3	123dok.com Internet Source	2%
4	media.neliti.com Internet Source	2%
5	ecampus.iainbatusangkar.ac.id Internet Source	1%
6	jurnal.umj.ac.id Internet Source	1%
7	repository.ub.ac.id Internet Source	1%
8	digilib.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	1%
9	www.scribd.com Internet Source	1%

10	ejournal.undiksha.ac.id Internet Source	1 %
11	www.researchgate.net Internet Source	1 %
12	repository.unja.ac.id Internet Source	1 %
13	Chandra Chandra, Annisa Kharisma, Nessya Fitryona. "Desain Dongeng Imajinatif dalam Pembelajaran Oral Reading Fluency di Kelas Rendah Sekolah Dasar", Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2023 Publication	1 %
14	repository.upi.edu Internet Source	1 %
15	adoc.pub Internet Source	<1 %
16	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %
17	repository.unej.ac.id Internet Source	<1 %
18	umtas.ac.id Internet Source	<1 %
19	jurnal.upmk.ac.id Internet Source	<1 %
	Submitted to poltera	

20	Student Paper	<1%
21	Elise Muryanti, Yuli Herman. "Studi Perbandingan Sistem Pendidikan Dasar di Indonesia dan Finlandia", Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2021 Publication	<1%
22	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1%
23	repository.iainbengkulu.ac.id Internet Source	<1%
24	e-journal.unair.ac.id Internet Source	<1%
25	etd.repository.ugm.ac.id Internet Source	<1%
26	muzayyinah4.blogspot.com Internet Source	<1%
27	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1%
28	alhasyi.blogspot.com Internet Source	<1%
29	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1%
30	jppipa.unram.ac.id Internet Source	<1%

31	jurnal.ugm.ac.id Internet Source	<1 %
32	repo.iainbatusangkar.ac.id Internet Source	<1 %
33	id.scribd.com Internet Source	<1 %
34	moam.info Internet Source	<1 %
35	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %
36	blogduniaanakindonesia.blogspot.com Internet Source	<1 %
37	docplayer.info Internet Source	<1 %
38	doku.pub Internet Source	<1 %
39	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1 %
40	id.123dok.com Internet Source	<1 %
41	semnasjurdikipa.uny.ac.id Internet Source	<1 %
42	tattyelmir.wordpress.com Internet Source	

		<1 %
43	www.foodyrecipe.com Internet Source	<1 %
44	www.slideshare.net Internet Source	<1 %
45	Titin Nasiatin, Irma Nurul Hadi. "Determinan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri", Faletehan Health Journal, 2019 Publication	<1 %
46	Windy Rizkaprilisa, Martina Widhi Hapsari, Novia Anggraeni, Paulus Damar Bayu Murti, Anggara Mahardika. "Pelatihan Pembuatan Makanan Anti Stunting untuk Anak di Kampung Nelayan Tambak Rejo", Jurnal Pengabdian Masyarakat (abdira), 2022 Publication	<1 %
47	blueeyedcats.blogspot.com Internet Source	<1 %
48	citra-pandiangan.blogspot.com Internet Source	<1 %
49	edoc.site Internet Source	<1 %
50	journal.ipts.ac.id Internet Source	<1 %

51	republika.co.id Internet Source	<1%
52	www.grosirfashionmuslim.com Internet Source	<1%
53	www.medcom.id Internet Source	<1%
54	Erinda Nur Pratiwi, Winda Windiyani. "Pengetahuan Kader Tentang Stimulasi Deteksi Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak", JURNAL KEBIDANAN, 2021 Publication	<1%
55	Getar Hati, Isbandi Rukminto Adi. "PROSES PERENCANAAN, IMPLEMENTASI DAN HASIL PROGRAM PERUBAHAN PERILAKU KOMUNITAS IBU DALAM PEMBERIAN MAKANAN SEHAT DAN BERVARIASI BAGI ANAK (STUDI PENELITIAN TINDAKAN TERHADAP 10 IBU YANG BERASAL DARI KELUARGA MISKIN DI KELURAHAN SEMPER BARAT, JAKARTA UTARA)", Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial, 2017 Publication	<1%
56	M. Hery Yuli Setiawan, Feri Faila Sufa. "Pelaksanaan Pendidikan Prilaku Hidup Sehat Dalam Pemenuhan Indikator Sekolah Ramah Anak ?", Jambura Early Childhood Education Journal, 2022 Publication	<1%

57	ceritawanitaku.blogspot.com Internet Source	<1 %
58	core.ac.uk Internet Source	<1 %
59	ejournal.kopertais4.or.id Internet Source	<1 %
60	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1 %
61	jurnal.unitri.ac.id Internet Source	<1 %
62	pasca.um.ac.id Internet Source	<1 %
63	pustaka.unp.ac.id Internet Source	<1 %
64	radar.brookes.ac.uk Internet Source	<1 %
65	rianhadyt.blogspot.com Internet Source	<1 %
66	winiindriani2015.blogspot.com Internet Source	<1 %
67	doaj.org Internet Source	<1 %
68	repository.ucb.ac.id Internet Source	<1 %

69	Khusnul Laely, Subiyanto Subiyanto. "Cooking Class Berbasis Kearifan Lokal Meningkatkan Motorik Halus Anak di Daerah Miskin", Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2020 Publication	<1%
70	Via Amalia, Nurfadilah Nurfadilah. "PELAKSANAAN PROGRAM PEMBIASAAN KONSUMSI MAKANAN SEHAT DI DANDELION DAYCARE PLUS DEPOK", Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI), 2021 Publication	<1%

Exclude quotes	On	Exclude matches	Off
Exclude bibliography	On		

Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16