

Hubungan Penyajian Bekal Makanan (Bento) dengan Pendekatan Ibu dan Anak di Satuan Pendidikan Anak Usia Dini

Assyifa Zahroni Salsala¹, Andrisyah², Regita Musfita³

¹ Raudhatul Athfal (RA) Siti Khadijah 03, Kab. Bandung Barat, Indonesia

² Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Siliwangi, Kota Cimahi, Indonesia

³ Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Siliwangi, Kota Cimahi, Indonesia

¹ syipowpow9897@gmail.com, ² andrisyah@ikipsiliwangi.ac.id,

³ regitamusfita1@ikipsiliwangi.ac.id

INFO ARTIKEL Diterima: 07/03/2025; Direvisi: 21/04/2025; Disetujui: 30/04/2025

ABSTRAK

KATA KUNCI

Bekal Makanan
(Bento); Ibu;
Anak;
Prasekolah

Rentan nya hubungan keluarga antara ibu dan anak dikarenakan orang tua yang sibuk bekerja, anak pun merasa terabaikan apalagi terhadap asupan makanan anak yang cenderung dilakukan oleh sang ibu yang sudah sibuk diluar rumah untuk lebih memilih makanan siap saji, membiarkan anak jajan sembarangan dan tidak memperhatikan kandungan gizi sehingga membuat penulis ingin meneliti lebih dalam bagaimana hubungan kedekatan ibu dan anak yang berkembang melalui pembuatan bekal makanan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan yang terjalin dengan kedekatan antara ibu dan anak yang diberikan dalam hal penyajian bekal makanan (bento) pada Raudhatul Athfal (RA). Melalui studi literatur ini penulis mengambil berbagai sumber data dari jurnal-jurnal yang telah dipublikasikan terkait dengan hubungan pendekatan ibu dan anak melalui penyajian bekal makanan (bento). Analisis Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengumpulan data, pengorganisasian, serta analisis lanjutan menggunakan metode dokumentasi yang diambil dari jurnal *Online* yang terdapat pada *Google Scholar* Setelah itu sumber data ini dianalisis lebih dari 15 artikel yang dimulai dari tahun 2005 hingga saat ini. kemudian diuraikan dengan metode deskriptif analisis. Hasil penelitian yang penulis dapat dari analisis data tersebut selanjutnya akan dikaji kembali dengan menggunakan deskriptif analitik. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan hasil bahwa penyajian bekal makanan (bento) terbukti memberikan hubungan pada pendekatan antara ibu dan anak yaitu perantara berkomunikasi, dan dapat mengontrol asupan anak.

ABSTRACT

KEYWORDS

Food Provision;
Mother;
Children;
Preschool

The vulnerability of family relationships between mothers and children due to parents who are busy working, children also feel neglected, especially regarding the child's food intake, which tends to be done by the mother, who is already busy outside the home, preferring fast food, letting children buy snacks carelessly, and not paying attention to nutritional content, so the author wants to research more deeply how the closeness of the mother and child develops through the preparation of food supplies. This study aims to analyze the relationship that is established with the closeness between mothers and children in terms of serving food supplies (bento) at Raudhatul Athfal (RA). Through this literature study, the author took various data sources from published journals related to the relationship between the mother and child approach through the presentation of food supplies (bento). Analysis Data collection was carried out by collecting data, organizing it, and further analyzing it using documentation methods taken from online journals found on Google Scholar. After that, this data source was analyzed in more than 15 articles starting from 2005 to the present. Then described using descriptive analysis methods. The results of the research that the author obtained from the data analysis will then be reviewed again using descriptive analytics. Based on the results of data analysis, it was found that the presentation of food supplies (bento) was proven to provide a relationship between the approach between mother and child, namely as a communication intermediary, and can control the child's intake.

PENDAHULUAN

Anak merupakan investasi sumber daya manusia dengan kehadiran seorang anak dapat membangun bangsa yang baik dan berkembang (Atmanti, 2005, hlm. 38). Pada usia emas anak yakni usia 0-8 tahun otak anak dapat mencerna berbagai informasi secara optimal, idealnya hal ini biasa disebut dengan masa *golden age* namun dengan masa usia emas anak ini tidak serta merta menjadikan seorang anak yang bisa membangun bangsa sendiri. Perlu adanya dukungan dari diri sendiri, keluarga serta lingkungan sekitar. Dengan adanya faktor-faktor pendukung ini lah anak mampu terdorong untuk memperbaiki hal-hal buruk yang terjadi, dan menawarkan sudut pandang mereka sendiri untuk menjadikan kehidupan jauh lebih unggul, barulah dikatakan seorang anak itu mampu untuk membangun bangsa yang baik dan berkembang seperti yang dipaparkan diatas. Faktor diri sendiri ini muncul dari keinginan sang anak untuk mengetahui dan merasakan segala bentuk ataupun minat terhadap sesuatu hal, faktor kedua yakni faktor yang berasal dari keluarga, artinya bahwa keluarga lah yang paling dekat dengan anak setelah rasa ingin tahu anak akan sesuatu hal, maka sebagai keluarga terutama ayah dan ibu selaku pelaku dalam keluarga yang memberikan dampak mengenai keinginan anak untuk mengetahui dan mempelajari sesuatu hal. Hal ini terbukti dengan cara anak yang ingin merasakan berjalan tanpa alas kaki sebagai pembelajaran anak untuk mengetahui tekstur maupun rasa dari pengalaman tersebut, namun terdapat peran orang tua yang mampu membuat anak tersebut dapat mencapai keinginannya atau tidak dilihat dari sikap orang tua itu sendiri yang mengizinkan anak untuk mengeksplor pengalamannya tersebut ataukah orang tua yang melarang anak tersebut sehingga anak kehilangan kesempatan untuk mengetahui dan merasakan pengalaman tersebut. Sedangkan faktor yang ketiga ialah faktor yang berasal dari lingkungan, pada faktor lingkungan selain tetangga atau masyarakat termasuk pula dunia pendidikan didalamnya. Faktor ketiga ini pula sangat besar peranannya dalam membuat anak untuk menyerap informasi, mengetahui dan merasakan informasi sehingga dapat mengembangkan lebih dalam pengetahuan yang dimiliki sang anak. Dalam dunia pendidikan maupun teknologi diperlukan adanya sumber daya manusia yang sangat mumpuni agar dapat menciptakan masa depan yang berkualitas. Tekad seorang anak dalam meraih impian dan cita-citanya dapat membawa perubahan pada dunia. Untuk mewujudkan masa depan anak tidak hanya diperlukan dari pendidikan yang baik dan berkualitas saja, namun juga memperhatikan kebutuhan gizi anak. Makanan bergizi dapat membantu perkembangan anak dengan baik sehingga mampu menyerap segala informasi yang ada dalam masyarakat khususnya pada sekolah.

Anak yang terpenuhi gizinya dan selalu mendapatkan makanan yang sehat akan tumbuh menjadi individu yang berkualitas begitupun sebaliknya. Namun banyak anak yang masih kurang dalam pemenuhan kebutuhannya dikarenakan faktor ekonomi yang mengharuskan para orang tua untuk bekerja ekstra demi dapat memenuhi perekonomiannya. Dizaman teknologi seperti sekarang ini banyak orang tua khususnya para ayah yang susah mendapatkan pekerjaan karena dunia teknologi yang sudah semakin canggih, sehingga bagi mereka yang kurang dalam memenuhi kebutuhan sehari-harinya akan dengan langsung mengharuskan para ibu rumah tangga bekerja guna menambah penghasilan dan pemasukan kas rumah tangganya. Tidak jarang hal ini pun akan memberikan dampak pada keluarga yang memiliki anak dalam rumahnya, kedua orang tua yang sama-sama bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-harinya memiliki perpecahan fokus dalam mengurus anak terutama pemenuhan gizinya. Hal ini dapat dijumpai dengan banyaknya anak yang dititipkan pada kakek dan neneknya untuk mengasuh, atau mereka menyewa pengasuh anak ataupun ada yang diasuh sendiri namun kondisi anak yang ham-pir terbengkalai. Biasanya para ibu yang bekerja akan memberikan sarapan bukan hasil

masakannya melainkan membelinya pada warung-warung dekat rumah, memberikan sajian dengan makanan instant seperti roti atau sereal. Dampak yang diberikan ini terasa kecil pada anak yang sudah berusia tujuh tahun ke atas namun akan berdampak sangat luar biasa bagi anak usia dini.

Saat ini banyak anak yang tidak mau mengonsumsi sayuran, selain bentuknya yang menyerupai daun, variasinya yang kurang menarik, ditambah dengan kemungkinan rasa sayurnya tidak enak dan tidak sesuai dengan selernya. Penyajian perbekalan standar akan kurang menarik dan kurang menarik keuntungan anak dalam memakannya. Hal ini diperkuat dengan penjelasan Dewi (dalam Pergiwati, 2020, hlm. 2) yang mengatakan bahwa Sehingga alasan klasik dari anak tersebut menyebabkan asupan sayuran pada anak yang sangat rendah. Pergiwati (2020, hlm. 3) juga menambahkan bahwa tampilan makanan yang kurang baik akan menurunkan selera makan, dan pada akhirnya akan mengurangi daya terima. Umumnya, anak-anak akan membeli aneka jajanan terutama saat mereka sedang beristirahat dikarenakan orang tua jarang yang memberikan bekal makanan dari rumah dan lebih memilih memberikan uang saku agar bebas memilih makanan yang disukainya tanpa memedulikan bahaya makanan atau jajanan yang ada diluar rumah. Hidayat dan Muharrami (dalam Daryanti, dan Puspitasari, 2020, hlm. 28) berkata bahwa tidak jarang juga ditemukan banyaknya bahan pengawet dalam makanan yang dijual diluar rumah seperti formalin dan boraks yang dapat membahayakan jiwa. Pada umumnya, bento ini berbahan dasar sama seperti bekal makan lain pada umumnya yang terdiri dari nasi, sayur, lauk serta buah dan yang lainnya. Komponen – komponen tersebut disatukan dalam satu wadah yang biasa kita sebut dengan kotak makan. Yang membedakannya yakni dalam hal penyajiannya yang lebih tertata rapih dan biasanya dibentuk bentuk seperti gambar kelinci, beruang, orang atau simbol seperti hati, bukan hanya bentuknya saja namun bento ini juga memiliki tampilan yang unik dari segi warna nyasehingga anak-anak lebih berselera untuk makan.

Daryanti dan Puspitasari (2020) mengungkapkan bahwa untuk mencegah anak agar tidak jajan sembarangan, ibu bisa membuat bekal untuknya dari rumah. Selain itu, apa saja makanan yang dikonsumsi anak ketika di sekolah juga bisa terjamin. Sejalan dengan pemahaman yang disampaikan oleh Daryanti dan Puspitasari (2020, hlm. 29) bahwa bento memang mampu meningkatkan nafsu makan anak, dan juga ketertarikan anak terhadap sayur-sayuran. Sayuran hijau, seperti brokoli, lebih mudah dimakan karena bisa dijadikan hiasan. Bekal makanan yang baik untuk dibawa ke sekolah dapat dibuat dalam bentuk bento agar anak tidak bosan dan mau bawa bekal. Bentuknya yang unik dan penuh warna bisa jadi daya tarik untuk anak. Pemberian bento yang berupa berbagai bentuk makanan dapat mengurangi kecenderungan anak untuk ngemil, memudahkan pula bagi orang tua untuk mengontrol asupan anak, sebagai pencegahan terhadap penyakit, serta mengajarkan anak untuk lebih menghargai makanan. Bento dibuat dalam kotak makanan yang praktis dan bentuk yang menarik sehingga menambah nafsu makan anak. Muaris (dalam Pergiwati, 2020, hlm. 3) mengatakan bahwa Bento cocok untuk bekal anak sekolah karena lengkap kandungan gizinya sesuai usia anak.

Tujuan dari analisis ini ialah melihat hubungan yang terjalin antara ibu dan anak melalui kegiatan bento ini. Seperti anak merasakan cinta yang sangat banyak serta perhatian sang ibu kepadanya melalui pembuatan bento, bento sebagai perantara komunikasi antar orang tua dengan anak, anak tidak menuntut banyak jajan sehingga perekonomian rumah tangga teringankan dan orang tua dapat menentukan asupan apa yang akan diberikan kepada anak setiap harinya.

METODOLOGI

Penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini ialah dengan metode deskriptif kualitatif dengan teknik penelitian yang digunakan ialah penelitian yang menggunakan studi literatur. Menurut Cahyono, Sutomo, & Harsono (dalam Yulianti, dkk, 2022, hlm. 110) literatur review merupakan suatu kajian ilmiah yang berfokus pada suatu topik tertentu. Salah satu teknik untuk melakukan pembuktian atau pendekatan masalah tertentu. Studi literatur ini dilakukan dengan memfokuskan pada sebuah studi yang digabungkan dengan hasil penelitian karya orang lain. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah melalui tiga prinsip proses pengumpulan data yaitu pemeriksaan data, pengorganisasian data serta analisis lanjutan terhadap hasil pengorganisasian data dengan menggunakan teori dan metode yang telah ditentukan sehingga ditemukan kesimpulan yang menjadi kesimpulan. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data ini adalah metode dokumentasi. Metode ini merupakan metode pengumpulan data dengan mencari atau menggali data dari literatur terkait dengan rumusan masalah (Sabella, 2021, hlm. 43). Data untuk penelitian ini diperoleh dari berbagai bahan referensi penulis gunakan sumber datanya yang berasal dari jurnal-jurnal *online* dari tahun 2005 hingga saat ini yang kemudian dianalisis lebih dari 15 jurnal dengan menggunakan *database* dari *google cendikia* atau *google scholar* guna mengetahui hasil dari penelitian mengenai hubungan penyajian bekal makanan (bento) pada pendekatan ibu dan anak di Raudhatul Athfal (RA). Selanjutnya setelah data terkumpul melalui metode dokumentasi ini dilanjutkan dianalisis dengan metode deskriptif analisis yaitu mendeskripsikan fakta yang didampingi dengan hasil analisis untuk memberikan pemahaman dan penjelasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang disajikan dalam bagian ini adalah mengenai kumpulan hasil berbagai sumber mengenai hubungan bento terhadap kedekatan ibu dan anak seperti yang dipaparkan pada artikel milik Atmanti (2005, hlm. 28) yang menjelaskan bahwa dianjurkan kepada orang tua untuk sebisa mungkin menyiapkan makanan mereka sendiri sebanyak yang bisa diharapkan dari rumah untuk anak-anak hingga sekolah. Menurut Rachmawati dan Setyowati (2019, hlm. 5) menyebutkan bahwa :

“Kegiatan menghias nasi kuning (bento) diberikan di TK Negeri Pembina Surabaya untuk menstimulasi pemahaman anak akan gizi seimbang karena dengan anak mengetahui pentingnya gizi seimbang mereka akan dapat membatasi diri untuk memakan makanan yang tidak sehat sehingga anak akan mulai menyukai makanan sehat dengan begitu gizi yang ada dalam tubuh akan terpenuhi.”

Sedangkan menurut Chaerunnimah & Amir (2021, hlm. 27) mengatakan bahwa membawakan makanan merupakan salah satu pola makan yang cerdas, karena selain menjaga anak agar tidak merasa lapar, membawakan makanan juga menghindarkan anak dari jajanan yang kemungkinan tidak higienis dan tidak aman. ketiga paparan di atas dirangkum dalam pembahasan yang disampaikan oleh Wahyudin dan Angraeni (2021, hlm. 28) dianjurkan kepada orang tua untuk sebisa mungkin menyiapkan bekal sendiri dari rumah untuk anak ke sekolah, agar asupan makanan yang dikonsumsi oleh anak lebih terjamin lagi akan kebersihan dan kandungan gizinya. Gizi anak yang terpenuhi dengan

baik akan menunjang kebutuhan tumbuh kembang anak secara optimal. Pernyataan diatas didukung juga oleh Permadi (2020, hlm. 45) yang mengatakan bahwa bekal makanan merupakan makanan yang dimasukkan kedalam sebuah kotak atau tempat yang mudah dibawa, selain itu penyusunan menu makanan juga dapat mempengaruhi daya tarik dalam mengkonsumsi.

Dari keempat penjelasan di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa hubungan penyajian bekal makanan dalam bentuk bento ini ialah bento atau kotak makanan didesain untuk dapat memikat anak dalam mengkonsumsi makanan dengan tetap memperhatikan nilai gizi yang ada pada makanan agar sesuai dengan kebutuhan gizi anak yang dikonsumsi dalam satu hari. Tidak hanya itu, dalam bento juga memuat keunikan dan karakter tersendiri agar bento dapat membuat anak berekspresi ketika memakannya. Insani (2022, hlm. 848) menyimpulkan bahwa Memberikan anak pemenuhan asupan gizi melalui bekal makanan sehat yang diberikan oleh orang tua dan pengasuhnya ternyata berpengaruh terhadap keseimbangan gizi anak dan menjaganya untuk selalu memilah makanan sehat yang baik tanpa membeli makanan dari luar rumah. Dengan begitu maka orang tua dianjurkan untuk membuat bekal makanan yang berbentuk bento agar anak tertarik untuk memakannya, karena ketika anak sudah tertarik dengan makanan yang bukan hanya enak tetapi juga lucu dan unik maka akan mendorong minat anak untuk terus meminta dibuatkan makanan kepada orang tua nya. Dari sinilah akan bermula dampak dari pengaruh pembuatan bento pada kedekatan ibu dan anak melalui ketertarikan anak akan makanan lalu berkomunikasi untuk dibuatkan lagi bekal yang unik sehingga kedekatan anak dan orang tua dapat terjalin lebih erat melalui bekal makanan yang disebut bento ini.

Hasil analisis dari artikel Sari & Ernawati (2018, hlm. 79) menyatakan bahwa Berdasarkan penelitian diperoleh data tentang sikap Ibu dalam pemberian makan pada bayi dua tahun (baduta) dengan hasil rata-rata sikap Ibu positif dalam pemberian makan pada bayi dua tahun (baduta).

Dampak yang diberikan apabila anak kurang diperhatikan oleh ibu nya mengenai makanan pun didukung dari analisis artikel yang diteliti oleh Karaki, dkk (2016, hlm. 4) menjelaskan bahwa:

“Anak yang mengalami perilaku sulit makan di TK Desa Palelon sebanyak 22 anak (62,9 %) dan yang tidak mengalami perilaku sulit makan sebanyak 13 anak (37,1 %). Dari tabel 5.5 diketahui bahwa anak yang mendapat pola asuh yang kurang baik dari ibunya memiliki perilaku sulit makan sebanyak 20 anak (57,1 %) dan anak yang mendapat pola asuh yang baik dari ibunya memiliki perilaku sulit makan sebanyak 2 anak (5,7 %).”

Hasil dari beberapa pemaparan para ahli ini maka penulis mengatakan bahwa terdapat hubungan kedekatan ibu dan anak melalui penyajian bekal makanan (bento). Bento merupakan nama lain dari *lunch box* atau dalam bahasa indonesia disebut bekal makanan. Menurut pemaparan artikel yang diterbitkan oleh Manggala (2020) mengatakan bahwa:

”*Bentō (弁当 atau べんとう) atau o-bentō menurut Oshima Kensuke seorang Bu-cho di perusahaan bento Sagami Fresh Jepang menyampaikan bahwa dalam bahasa Jepang “ たべものごはんとおかずのかたち電話保管の なかどこ出も食べられませす” yang artinya adalah makanan bekal yang berisikan nasi beserta lauk-pauk sehingga dapat dibawa anak menjadi bekal yang sehat di sekolah”*

Kebutuhan makanan dan kandungan gizi yang terdapat didalamnya tidak bisa dipisahkan dari anak karena anak terus mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Oleh sebab itu makanan menjadi salah satu faktor penting untuk menunjang pertumbuhan dan

perkembangan anak. Hal ini didukung oleh pernyataan dari Siti (2021, hlm. 4) Pemenuhan gizi yang cukup pada anak di usia awal (0-6 tahun) dapat mempengaruhi perkembangan mental, termasuk kecerdasan anak. Sukamti (1994, hlm. 141) bahwa untuk dapat tumbuh dengan baik, seorang anak/bayi memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah yang cukup dengan kualitas yang baik. Juga didukung menurut Rahmi (2019) Perawatan kesehatan pada anak usia dini diawali dengan pemberian makanan yang memiliki kandungan nutrisi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Adapula pendapat menurut Muaris (dalam Rachmawati, Mufidah, & Sulistiyani, 2020, hlm. 23) Bento merupakan bekal yang praktis, menarik dan kaya akan gizi yang berguna untuk pertumbuhan, perkembangan serta meningkatkan kecerdasan anak usia dini. Namun banyak dari makanan yang memiliki nilai kandungan gizi yang baik bagi anak ternyata tidak disukai anak. Hal ini sejalan pula dengan pernyataan yang disampaikan pada artikel Wahyudin (2021, hlm. 26) yang menyatakan bahwa masalah yang dihadapi orang tua dalam pemenuhan gizi anak terletak pada anak tersebut yang suka pilih-pilih makanan. Hal ini membutuhkan perhatian agar para orang tua mengetahui bagaimana cara membuat anak menyukai makanan untuk dijadikan bekal sehingga anak-anak tidak akan jajan sembarangan.

Menurut penulis, bento memiliki karakteristik atau ciri khas yaitu unik, berwarna-warni, memiliki kandungan gizi, dan bentuk potongan nya bervariasi sesuai kebutuhan. Sedangkan menurut Rachmawati, Mufidah & Sulistiyani (2020, hlm. 24) mengatakan bahwa Ciri khas dari bento adalah pengaturan dari jenis makanan serta lauk pauk yang di atur sedemikian rupa agar sedap dipandang serta mengundang selera makan. Menurut

Manfaat penyajian bento yakni : membuat anak semangat makan karena bentuk nya yang unik dan lucu, memiliki kandungan gizi karena makanan yang dipilih untuk bento biasanya selalu melihat nilai kandungan gizinya, meminimalisir bahkan mencegah anak untuk jajan dan mengkonsumsi makanan sembarangan, mengajarkan anak untuk membawa bekal yang sehat, penanganan anak ketika merasa lapar yang dapat mempengaruhi kefokusannya dalam berpikir saat pembelajaran. membuat orang tua semakin berkreasi dan imajinasi karena menampilkan gambar-gambar dalam bentuk makanan. Memiliki kontak makan siang yang menarik membantu anak-anak untuk bersosialisasi lebih mudah, sehingga memiliki pengaruh positif pada harga diri anak (Roosiani & Puspitasari, 2023, hlm. 603). Dengan beberapa manfaat di atas maka bento menjadi salah satu alternatif bagi orang tua untuk memberikan asupan yang baik bagi anaknya. Bagi penulis sendiri, manfaat yang dapat dirasakan dari adanya kegiatan pemberian bento ini selain untuk memenuhi nutrisi dan gizi anak juga dapat memberikan beberapa manfaat seperti mencegah anak yang bosan dengan makanan yang biasa saja secara visual, memberikan efisiensi waktu karena anak tidak perlu lagi untuk keluar membeli jajanan dipinggir jalan, menghemat biaya yang menjadi kan anak dapat menghemat uang saku, orang tua dapat menentukan asupan makanan yang akan dimakan oleh anaknya, dan terakhir tentu saja mengurangi sampah plastik yang biasanya beredar ketika anak-anak atau bahkan kita melakukan kegiatan jajan diluar sana.

Penampilan hidangan yang disajikan merupakan salah satu faktor penentu menyajikan hidangan atau makanan. Dengan penampilan makanan yang indah dan lucu dapat merangsang indera penglihatan anak yang dapat mengarahkannya ke otak dengan

membayangkan cita rasa pada makanan yang dihidangkan tersebut. Hal ini diperkuat dengan pendapat Seddon (dalam Roosiani & Puspitasari, 2023, hlm. 601) yang menyatakan bahwa bento merupakan salah satu media komunikasi visual dan afektif antara seorang ibu dan anak. Pada kegiatan membawakan anak bekal makanan ini juga orang tua diberi keuntungan yaitu bisa mengontrol setiap makanan yang dikonsumsi oleh anak. Bahasan ini didukung oleh Permadi (2020, hlm. 103) yang mengatakan bahwa lewat bekal makan yang orang tua siapkan, anak pun juga akan merasakan curahan kasih sayang dari orang tua dan anak semangat dengan bekal makannya. Menurut penulis, dengan adanya penyajian bekal makanan berupa bento ini dapat membuat hubungan antara ibu dan anak mengalami kedekatan yang lebih signifikan lagi. Anak lebih ingin dibuatkan bekal makanan oleh orang tuanya, memiliki komunikasi yang lebih dalam proses pembuatannya seperti bertanya ingin dibuatkan masakan apa untuk besa dan lain sebagainya, dapat bercerita kepada teman-temannya bahwa orang tua nya memperhatikannya melalui makanan.

KESIMPULAN

Menurut penulis berdasarkan kajian artikel artikel yang ada dapat disimpulkan bahwa bento merupakan nama lain dalam bahasa indonesia yang biasa disebut dengan bekal makanan. Seperti penjelasan tersebut, penulis dapat menyatakan bahwa bento adalah bekal makanan yang berisi sayuran, lauk pauk, buah dan yang lainnya dengan memperhatikan kadar gizi didalamnya sesuai kebutuhan anak, bento pula dibuat dengan menggunakan bentuk yang lucu, warna-warni yang menonjol dan cerah sehingga dapat memikat anak untuk mengkonsumsinya. Karakteristik bento seperti yang sudah disebutkan ialah unik, lucu, berwarna-warni, memiliki kandungan gizi didalamnya, dan potongan bentuknya bervariasi. Manfaat dalam penyajian bento ini ialah membuat anak bersemangat untuk membuka kotak makannya, meminimalisir anak untuk makan dan jajn sembarangan, orang tua mengetahui makanan yang dikonsumsi anak, mengajarkan anak untuk membawa bekal sehat setiap hari, penanganan anak ketika merasa lapar, dan dapat melatih orang tua untuk berpikir kreatif menghasilkan gambar baru yang dituangkan kedalam bentuk makanan. Penyajian bekal makanan dalam bentuk bento ini dapat memberikan pengaruh yang luar biasa positif pada kedekatan ibu dan anak. Karena dengan adanya pemberian dan penyajian bekal makanan berbentuk bento ini dapat terjalin komunikasi antara ibu dan anak, yang jika ditelusuri lebih luas lagi orang tua dapat memahami keinginan anaknya yang akan berdampak pada rasa kesenangan anak sehingga anak akan senang menjalani kesehariannya. Begitu pula dengan anak, anak akan merasakan cinta dan kasih sayang yang diberikan orang tuanya melalui bekal makanan. kegiatan kecil ini dapat membuat anak dan orang tua memiliki pengaruh yang sangat positif bila terus dilakukan dan dikembangkan setiap harinya.

REFERENSI

- Atmanti, H. D. (2005). Investasi sumber daya manusia melalui pendidikan. *Jurnal Dinamika Pembangunan (JDP)*, 2(1), 30-39. <https://core.ac.uk/download/pdf/11716657.pdf>
- Chaerunnimah, A. A. (2021). Pemberdayaan orang tua siswa dalam pembuatan bekal menu seimbang anak sekolah. *Media Implementasi Riset Kesehatan*. 2 (1). 27-31. <https://journal.poltekkes-mks.ac.id/ojs2/index.php/penmas/article/view/2011>

- Daryanti, M. S., & Puspitasari, E. (2020). Pelatihan pembuatan makan bento pada ibu-ibu pkk di Botokenceng Wirokerten Banguntapan Bantul. *Jurnal Inovasi Abdimas Kebidanan (Jiak)*, 1(1), 28-31. [10.32536/jpma.v1i1.68](https://doi.org/10.32536/jpma.v1i1.68)
- Insani, A. (2022). Pemenuhan asupan gizi anak melalui bekal makanan sehat bagi kesehatan anak usia dini. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(3), 843-848. <https://doi.org/10.53625/jirk.v2i3.3270>
- Karaki, K. B., Kundre, R., & Karundeng, M. (2016). Hubungan Pola Asuh Ibu dengan Perilaku Sulit Makan pada Anak Usia Prasekolah (3-5 Tahun) di Taman Kanak-Kanak Desa Palelon Kec. Modinding Minahasa Selatan. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(1), 1-7. <https://doi.org/10.35790/jkp.v4i1.10797>
- Manggala, Y. M. G. C. (2020). Japanese curry fish katsu sebagai bento kaya protein bagi anak. *Prosiding Pendidikan Teknik Boga Busana*, 15(1). <https://journal.uny.ac.id/index.php/ptbb/article/view/35967/0>
- Pergiwati, A. M. (2020). *Pengaruh Penyajian Makan Siang dalam Bentuk Karakter Animasi Ala Bento terhadap Daya Terima dan Asupan Gizi pada Anak Pra-sekolah* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta). <https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3375/>
- Permadi, K. A. (2020). Peran orang tua dalam meningkatkan status gizi anak usia dini melalui bekal makanan (LUNCH BOX) di RA AL QODIR Wage taman SIDOARJO. *Skripsi, (diakses pada http://digilib.uinsby.ac.id/45635/2/Kumala%20Ardianti%20Permadi_D98216038.pdf)*.
- Rachmawati, E., Mufidah, L., & Sulistiyani, T. (2020). Pelatihan Pengolahan Bento untuk Meningkatkan Kreativitas Menciptakan Bekal Makanan. *Abdimas Dewantara*, 3(1), 22-28. <https://doi.org/10.30738/ad.v3i1.6903>
- Rachmawati, S. R., & Setyowati, S. (2019). Kegiatan menghias nasi kuning (bento) dalam menstimulasi pemenuhan gizi seimbang pada anak kelompok B di TK Negeri Pembina Surabaya. *PAUD Teratai*. 8 (2). 1-6. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/paud-teratai/article/view/28723>
- Rahmi, P. (2019). Peran nutrisi bagi tumbuh dan kembang anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Bunayya*, 5(1), 1-13. <http://dx.doi.org/10.22373/bunayya.v5i1.6380>
- Roosiani, I., & Puspitasari, E. (2023). Tradisi Obento Ditinjau Dari Sisi Budaya Masyarakat Jepang. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 9(1), 599-610. <http://dx.doi.org/10.37905/aksara.9.1.599-610.2023>
- Sabella, O. (2021). *Studi Literature: Efektivitas Kompres Hangat Pada Pasien Typhoid Abdominalis Dengan Masalah Keperawatan Hipertermi* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo). <https://eprints.umpo.ac.id/6762/>
- Sari, F., & Ernawati, E. (2018). Hubungan Sikap Ibu Tentang Pemberian Makanan Bayi Dan Anak (PMBA) Dengan Status Gizi Bayi Bawah Dua Tahun (Baduta). *Journal of Health (JoH)*, 5(2), 77-80. <https://doi.org/10.30590/vol5-no2-p77-80>
- Siti, A. (2021). *Pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di Raudhatul Athfal Muslimat NU Kembaran Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas* (Doctoral dissertation, IAIN Purwokerto). <https://repository.uinsaizu.ac.id/9223/>
- Sukanti, E. R. (1994). Pengaruh gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. *Cakrawala Pendidikan*, 3. 139-153. [10.21831/cp.v3i3.9154](https://doi.org/10.21831/cp.v3i3.9154)
- Wahyudin, E., & Angraeni, Y. (2021). Persepsi Orang Tua tentang Kebutuhan Gizi Anak melalui Bekal Makanan di RA Ashhabul Maemanah Maniskidul. *Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal*, 4(2), 19-29. <https://doi.org/10.15575/japra.v4i2.13346>

Yulianti, I. P., Hidayat, A. N., Nadiroh, U. S., Yulianti, S., & Apriandi, A. E. (2022). Kajian literatur penggunaan metode mind mapping dalam pembelajaran sains. *COLLASE (Creative of Learning Students Elementary Education)*, 5(1), 108-114. <https://doi.org/10.22460/collase.v5i1.10110>