

PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA DINI MELALUI KEGIATAN *PARENTING* DI KELOMPOK A PAUD USWATUN HASANAH

Siti Patonah¹, Dedah Jumiati²

¹ IKIP Siliwangi, Jl. Terusan Jendral Sudirman Cimahi

² IKIP Siliwangi, Jl. Terusan Jendral Sudirman Cimahi

¹ patonahsiti1997@gmail.com, ² dedah_jumiati@ikipsiliwangi.ac.id

ABSTRACT

This study aims to analyze the understanding of balanced nutrition in early childhood through parenting activities. Ineffective parenting styles lead to a lack of understanding of balanced nutrition in early childhood. The study population was PAUD Uswatun Hasanah Naringgul. The research subjects were group A with 13 children consisting of 6 boys and 7 girls. The method used is Classroom Action Research (PTK). Data analysis using quantitative descriptive. Data collection techniques used observation, interviews and documentation carried out in the field during the study using the steps of data reduction, presentation and verification. The results showed an increase in understanding of balanced nutrition in children through parenting activities with the category of BSB, the results of pre-cycle 0% (0 people), cycle I 15% (2 people), cycle II 77% (10 people). From these data, it can be concluded that parenting activities can increase understanding of children's balanced nutrition, they can distinguish which foods contain nutrition and which are not, and cooperation appears to be seen between parents and children in every activity.

Keywords: Early Childhood, Balanced Nutrition, Parenting

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan *parenting*. Pola asuh yang kurang efektif menyebabkan kurangnya pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini. Populasi penelitian adalah PAUD Uswatun Hasanah Naringgul. Subyek penelitian yakni kelompok A dengan jumlah 13 anak yang terdiri dari 6 laki-laki dan 7 perempuan. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Analisis data dengan menggunakan deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi yang dilakukan dilapangan selama penelitian berlangsung dengan menggunakan langkah-langkah reduksi, penyajian dan verifikasi data. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pemahaman gizi seimbang anak melalui kegiatan *parenting* dengan kategori BSB hasil prasiklus 0% (0 orang), siklus I 15% (2 orang), siklus II 77% (10 orang). Dari data tersebut dapat diambil kesimpulan yakni dengan kegiatan *parenting* dapat meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak, mereka bisa membedakan mana makanan yang mengandung gizi dan mana yang tidak, dan kerjasama tampak terlihat antara orangtua dan anak dalam setiap kegiatan.

Kata Kunci: Anak Usia Dini, Gizi Seimbang, *Parenting*

PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini merupakan pendidikan yang sangat penting sebab perkembangan anak dimasa mendatang akan sangat ditentukan oleh

berbagai rangsangan yang diberikan sejak dini.

Anak usia dini berada dalam masa pertumbuhan, yang mana semua aspek bisa dikembangkan secara optimal den-

gan berbagai kegiatan. AUD adalah kelompok individu yang termasuk pada usia prasekolah, berada pada masa dimana terjadi suatu proses perubahan dalam pertumbuhan juga perkembangan yang sangat pesat pada aspek fisik (jasmani) maupun psikis (rohani), serta proses kematangan dan penyempurnaan (Sendari, Indriani, Riyanto, dan Jumiatin, 2018).

AUD adalah masa emas yang mana dalam masa pertumbuhannya memerlukan makanan yang mengandung gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Peraturan Menteri Kesehatan No. 41, 2014).

Menurut pendapat diatas kesimpulannya, gizi seimbang adalah zat makanan yang mengandung zat gizi untuk keperluan tubuh guna mencukupi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangannya, dengan memperhatikan aturan-aturan yang sesuai dengan prinsip-prinsip keanekaragaman pangan.

Dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada AUD haruslah menggunakan kegiatan yang tepat, salah satunya melalui kegiatan *parenting*. *Parenting* adalah pekerjaan dan keterampilan orang tua dalam mengasuh anak atau upaya pendidikan yang dilaksanakan oleh keluarga dengan memanfaatkan sumber-sumber yang tersedia dalam keluarga dan lingkungan yang berbentuk kegiatan belajar secara mandiri (Surbakti, 2012). Dengan kegiatan *parenting* anak diharap-

kan paham tentang gizi seimbang yang ada di makanan yang mereka konsumsi.

Hasil observasi di PAUD Uswatun Hasanah peneliti menemukan pemahaman gizi seimbang anak belum maksimal, anak belum tahu makanan mana yang bergizi dan mana yang tidak, mereka cenderung makan hanya dengan garam saja dan tempat makannya pun memakai bekas plastik mie instant yang tentunya jelek buat kesehatan. Maka sudah pasti peran orang tua sangatlah berarti dalam menentukan menu makanan.

Kebanyakan orangtua tidak mau tahu terhadap anaknya dalam hal pembelajaran. Mereka lebih memberatkan kepada guru disekolah untuk hal tersebut dengan alasan sibuk dengan pekerjaan. Padahal anak dimasa usia dini membutuhkan pendidikan yang dapat merangsang tumbuh kembang mereka. Maka dari itu, pendidikan anak sejak dini sangatlah dibutuhkan untuk dapat mengembangkan semua aspek perkembangan.

AUD merupakan individu yang unik, dikarenakan mereka mempunyai karakter berbeda.

Anak usia dini adalah kelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik (Mansur, 2005).

Karakteristik AUD menurut Hartati (2005), yakni:

1. Memiliki rasa ingin tahu yang besar
2. Pribadi yang unik
3. Berfantasi dan berkhayal
4. Masa paling potensial untuk belajar
5. Menunjukkan sikap egosentris
6. Rentang daya konsentrasi yang pendek
7. Sebagai makhluk sosial

Pemilihan strategi pembelajaran AUD hendaknya memperhatikan beberapa faktor (Masitoh, 2005):

1. Tujuan pembelajaran.

2. Anak dan cara belajarnya.
3. Lokasi kegiatan belajar.
4. Tema pembelajaran.
5. Pola kegiatan.

Berdasarkan hal tersebut, diambil kesimpulan, AUD adalah masa dimana anak ingin mengetahui segala hal yang ditemui, dilihat dan didengarnya.

AUD adalah seseorang yang dalam masa pertumbuhannya memerlukan tambahan gizi.

Gizi adalah zat makanan yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan (Safi'i, 2007). Gizi seimbang bisa ditemukan dalam makanan yang dikonsumsi sehari-hari tetapi porsi harus sesuai kebutuhan tubuh.

Prinsip gizi seimbang (Kemenkes RI, 2014):

1. Mengonsumsi makanan beragam
2. Membiasakan perilaku hidup bersih
3. Melakukan aktivitas fisik
4. Memantau Berat Badan (BB) normal

Fungsi zat gizi secara umum (Jauhari, 2015):

1. Sebagai sumber energi
2. Menyokong pertumbuhan badan
3. Memelihara jaringan tubuh, mengganti yang rusak
4. Mengatur metabolisme dan berbagai keseimbangan
5. Berperan dalam mekanisme kekebalan tubuh

Jenis-jenis zat gizi (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016):

1. Karbohidrat
2. Protein
3. Lemak
4. Vitamin
5. Mineral
6. Air

Berdasarkan teori yang telah dikemukakan, gizi seimbang adalah zat yang

ada pada makanan. Dengan makan yang bergizi dapat mempengaruhi kesehatan.

Supaya anak bisa memahami apa itu gizi seimbang, maka peran orangtua sangatlah diperlukan demi mencapai perkembangan yang optimal yakni dengan kegiatan *parenting*.

Parenting adalah pekerjaan dan keterampilan orang tua dalam mengasuh anak atau upaya pendidikan yang dilaksanakan oleh keluarga dengan memanfaatkan sumber-sumber yang tersedia dalam keluarga dan lingkungan yang berbentuk kegiatan belajar secara mandiri (Surbakti, 2012). *Parenting* merupakan suatu kegiatan yang melibatkan orangtua dalam pelaksanaannya dengan tujuan supaya mereka mampu melaksanakan fungsi sebagai orangtua.

Menurut Hurlock (1993) ada 3 pola asuh yang diterapkan kepada anak, yaitu:

1. Otoriter
2. Permisif
3. Demokratis

Faktor-faktor yang mempengaruhi pola asuh orangtua (Manurung, 1995) yaitu:

1. Latar belakang pola pengasuhan orangtua
2. Tingkat pendidikan orangtua
3. Status ekonomi serta pekerjaan orangtua

Berdasarkan paparan diatas kesimpulannya, *parenting* yaitu suatu kegiatan yang mengikutsertakan anggota keluarga, khususnya orangtua dengan tujuan supaya mereka mengetahui tentang perkembangan anak mereka sesuai tahapannya.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan, maka rumusan penelitiannya yaitu "Bagaimana Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan *Parenting* di

PAUD Uswatun Hasanah". Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pemahaman gizi seimbang AUD melalui kegiatan *parenting*.

METODOLOGI

Penelitian ini memakai Penelitian Tindakan Kelas (PTK), menurut Aqib (2006) PTK adalah suatu pencerminan terhadap kegiatan yang sengaja dimunculkan, dan terjadi dalam sebuah kelas.

Penelitian ini diselenggarakan pada semester kedua tahun ajaran 2018/2019. Populasi penelitian yang diambil yakni PAUD Uswatun Hasanah dipimpin Leni Erlina. Subyek penelitian anak kelompok A berjumlah 13 orang anak, terdiri dari 6 laki-laki dan 7 perempuan.

Teknik pengumpulan data dengan wawancara yang dilaksanakan melalui kepala sekolah, guru dan murid. Observasi dilakukan dengan kegiatan langsung kelapangan. Dokumentasi dengan mengambil beberapa gambar kegiatan yang berlangsung.

Pengembangan instrumen dengan observasi yang kemudian diberi nilai: Belum Berkembang (BB), Mulai Berkembang (MB), Berkembang Sesuai Harapan (BSH), dan Berkembang Sangat Baik (BSB).

Teknik analisis data yakni deskriptif kuantitatif yang mana dilakukan dengan cara reduksi, penyajian dan memverifikasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah diadakan penelitian di PAUD Uswatun Hasanah melalui dua siklus ternyata membawakan hasil yang cukup memuaskan. Terbukti dengan semakin meningkatnya pemahaman gizi

seimbang anak mulai dari siklus I hingga ke siklus II, terlihat anak yang mulai bisa membedakan makanan mana yang mengandung gizi dan tidak, makanan yang mereka konsumsi akan mempengaruhi kesehatan atau sebaliknya, anak tidak jajan sembarangan lagi, dan yang paling penting adalah anak tidak makan hanya dengan garam saja melainkan dengan lauk pauknya tentunya bergizi.

Tabel 1

Penilaian Prasiklus

Pemahaman Gizi Seimbang Anak

KATEGORI	FREKUENSI (F)	PERSEN (%)
BB	6	46
MB	5	39
BSH	2	15
BSB	0	0
JUMLAH	13	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa dalam kategori BB sebanyak 6 orang (46%), MB 5 orang (39%), BSH 2 orang (15%), dan BSB 0 orang (0%). Jadi bisa dikatakan bahwa pemahaman gizi seimbang anak masih kurang dari kriteria. Maka peneliti melakukan siklus I untuk mengetahui perkembangan selanjutnya.

Tabel 2

Siklus I

Pemahaman Gizi Seimbang Anak

KATEGORI	FREKUENSI (F)	PERSEN (%)
BB	4	31
MB	5	39
BSH	2	15
BSB	2	15
JUMLAH	13	100

Berdasarkan tabel, kategori BB sebanyak 4 orang (31%), MB 5 orang (39%), BSH 2 orang (15%), dan BSB 2 orang (15%). Di tahap ini anak mulai ada sedikit perkembangan, namun dikarenakan hasil belum mencapai kriteria, jadi tindakan dilanjutkan ke siklus II dengan kesepakatan guru yang mengajar disana.

Tabel 3

Siklus II

Pemahaman Gizi Seimbang Anak

KATEGOR	FREKUENSI (F)	PERSEN (%)
BB	0	0
MB	0	0
BSH	3	23
BSB	10	77
JUMLAH	13	100

Berdasarkan tabel, terlihat bahwa anak di kategori BB 0 orang (0%), MB 0 orang (0%), BSH 3 orang (23%), dan BSB 10 orang (77%). Di siklus ini terlihat pemahaman gizi seimbang anak meningkat dengan mencapai hasil yang diinginkan. Maka tindakan dihentikan sampai di siklus ini.

Tabel 4

Rekapitulasi Pemahaman Gizi Seimbang Anak Melalui Kegiatan *Parenting*

Tahap	BB	%	MB	%	BSH	%	BSB	%
Pra Siklus	6	46	5	39	2	15	0	0
Siklus I	4	31	5	39	2	15	2	15
Siklus II	0	0	0	0	3	23	10	77

Berdasarkan tabel diatas, bisa dilihat peningkatan dalam pemahaman gizi seimbang anak. Pada penilaian prasiklus BB sebanyak 6 orang (46%), siklus I 4 orang (31%), siklus II 0 orang atau tidak ada yang berkembang dalam kategori ini.

Penilaian MB pada saat prasiklus sebanyak 5 orang (39%), siklus I 5 orang (39%), siklus II 0 orang (0%). Penilaian BSH prasiklus 2 orang (15%), siklus I 2 orang (15%), siklus II 3 orang (23%). Dan penilaian BSB di prasiklus 0 orang (0%), siklus I 2 orang (15%), dan siklus II 10 orang (77%).

Berdasarkan hasil yang diperoleh, kegiatan *parenting* sangatlah berpengaruh bagi pemahaman gizi seimbang anak, karena orangtua adalah yang utama harus tahu tentang pentingnya gizi terhadap kesehatan anaknya.

Pembahasan

Gizi seimbang merupakan zat yang diperlukan oleh tubuh, tetapi dalam pemenuhannya haruslah sesuai dengan yang dibutuhkan dan tidak berlebihan. Tetapi di PAUD Uswatun Hasanah dalam pemahaman tentang gizi seimbang sangatlah minimum, terlihat dari anak yang membawa nasi tetapi tanpa lauk pauk. Mereka makan dengan garam saja dan tempat makanannya pun dengan menggunakan plastik bekas mie instant. Ini membuktikan bahwa pemahaman mereka tentang gizi seimbang sangatlah kurang.

Berdasarkan pemahaman gizi seimbang anak pada siklus I, pembelajaran melalui kegiatan *parenting* belum bisa memenuhi kriteria yang diinginkan oleh peneliti. Di siklus ini, anak masih banyak yang tidak mengetahui tentang macam-macam makanan yang bergizi, terbukti disaat mereka disuruh untuk membawa jenis makanan yang bergizi banyak yang salah membawa. Dan gurupun masih belum kreatif dalam melakukan kegiatan pembelajaran, mereka hanya menggunakan kegiatan yang menurut anak sangatlah membosankan. Karena dalam satu

minggu, pembelajaran hanya itu-itu saja tanpa ada sesuatu yang menarik.

Peneliti melihat guru membuat RPPH, tetapi pembelajaran yang dilaksanakan tidak sesuai dengan RPPH yang dibuat, melainkan keluar dari tema. Ini menjadikan kegiatan lebih lama dan tidak kondusif.

Dalam siklus 1, peneliti menemukan kekurangan yakni tidak semua anak merespon kegiatan ini dikarenakan pembelajaran yang diberikan bisa dibilang baru mereka pelajari, menjadikan anak bingung dalam melakukan kegiatan meskipun sudah dibantu oleh orangtua. Hasil observasi tindakan I memperlihatkan bahwa pemahaman gizi seimbang anak bisa ditingkatkan melalui kegiatan *parenting*. Walaupun hasil yang didapatkan belum memuaskan sesuai dengan keinginan. Tapi, ada beberapa anak yang sudah mengerti dengan gizi seimbang.

Untuk hasil penelitian tindakan II, hasil yang didapatkan sangatlah memuaskan. Pada siklus ini guru sudah bisa membuat beragam kegiatan yang menarik setiap harinya membuat anak cepat menyerap materi yang diberikan. Terlihat disaat pembelajaran, anak mampu mengelompokkan mana saja olahan bergizi dan mana yang tidak, makanan yang baik dan buruk untuk kesehatan. Dan pembelajaran yang dilaksanakan tidak jauh dari RPPH yang dibuat, membuat kegiatan berjalan sesuai rencana.

Secara keseluruhan pembelajaran yang dilangsungkan dapat mencapai 100% di pertemuan terakhir. Ini dikarenakan guru sudah memahami kegiatan yang tepat untuk pembelajaran yang dilakukan. Dan adanya koordinasi guru dan orangtua dalam kegiatan menyebabkan lancarnya kegiatan. Karena dalam pemahaman gizi seimbang ke anak tidak cepat

terlaksana tanpa bantuan dari orangtua. Jadi, dikegiatan ini orangtua diberikan penyuluhan terlebih dahulu tentang pentingnya gizi seimbang bagi anak mereka untuk menunjang kesehatan, mereka jadi mengerti bahwa makan hanya dengan garam saja tidak menjadikan sehat melainkan kenyang saja.

Pada saat melakukan observasi di siklus I hasil yang didapat baru mencapai 31% atau 4 orang anak dari 13 anak yang BB, 39 % atau 5 orang mulai berkembang, 15 % atau 2 orang berkembang sesuai harapan, dan 15 % atau 2 orang BSB dalam kegiatan *parenting*.

Tetapi setelah dilaksanakan observasi di siklus dua hasilnya mengalami peningkatan atau perubahan, 0 % atau tidak ada anak pada kategori belum berkembang dan mulai berkembang, 23% atau 3 orang anak yang berkembang sesuai harapan, dan 77% atau sebanyak 10 orang anak yang BSB dalam kegiatan *parenting*. Sehingga pada pertemuan terakhir ketuntasan pembelajaran mencapai hasil 100%.

Melalui kegiatan *parenting*, pemahaman gizi seimbang anak dapat meningkat. Anak lebih tahu dengan makanan yang harus mereka makan dan tidak sembarangan memilih makanan yang akan masuk kedalam perut mereka. Pasti bantuan orangtua pun turut serta dalam kegiatan ini, karena pentingnya kesadaran akan kesehatan buah hati mereka.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa pemahaman gizi seimbang anak meningkat melalui kegiatan *parenting*. Hal ini didukung oleh teori yang dinyatakan oleh Safi'i (2007) bahwa gizi adalah zat makanan yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan. Dari kegiatan tersebut terlihat anak yang

ISSN : 2614-6347 (Print) 2714-4107 (Online)
Vol.4 | No.4 | Juli 2021

makan dengan lauk pauknya, mengetahui makanan yang bergizi atau tidak, membedakan makanan bagus untuk kesehatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan tersebut anak terlihat semakin paham dengan gizi seimbang, mereka mulai bisa membawa nasi tidak hanya dengan garam tapi dengan lauk pauknya, membedakan olahan bergizi atau tidak, dan mengetahui mana makanan yang baik untuk kesehatan mereka.

Berdasarkan hasil observasi, kesimpulannya yakni pemahaman gizi seimbang anak dapat meningkat melalui kegiatan *parenting*. Pada awal siklus anak kategori BSB mencatat 0 orang (0%), siklus I mencapai 2 orang (15%), dan siklus II mencapai 10 orang (77%).

Maka dengan demikian, peneliti menarik kesimpulan bahwa pemahaman gizi seimbang anak dapat meningkat melalui kegiatan *parenting*. Karena, ketika kegiatan ini anak dapat menunjukkan perubahan yang sangat baik mulai dari pengetahuan mereka yang semakin bagus tentang gizi seimbang dan dapat membedakan makanan bergizi atau tidak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Yrama Widya.
- Hartati, S. (2005). *Perkembangan Belajar Pada Anak Usia Dini*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Hurlock, E. (1993). *Perkembangan Anak Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Jauhari, A. (2015). *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Jaya Ilmu.
- Kemenkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi

Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Jakarta, 2014.

- Mansur. (2005). *Pendidikan Anak Usia Dini dalam Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Manurung. (1995). *Manajemen Keluarga*. Bandung: Indonesia Publishing House.
- Masitoh. (2005). *Strategi Pembelajaran TK*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Safi'i, L. (2007). *Gizi dan Pekarangan*. Bandung: CV Geger Sunten.
- Sendari, C. S., Indriani, I., Riyanto, A. A., & Jumiatin, D. (2019). PERMAINAN KANCING UNTUK PENINGKATAN PERKEMBANGAN KETERAMPILAN FISIK-MOTORIK ANAK USIA DINI. *CERIA (Cerdas EnergiK Responsif Inovatif Adaptif)*, 1(5), 23-32.
- Surbakti, M.A. (2012). *Parenting anak-anak*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Susilowati dan Kuspriyanto. (2016). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama.