

SOSIALISASI GIZI SEIMBANG PADA ORANG TUA MURID PAUD NURUL IJTIHAD CIBOGO GIRANG PURWAKARTA 2022

Ipong Sulastri

Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini
STAI DR. KH. EZ Muttaqien Purwakarta
E-mail : Ipongsulastri27@gmail.com

Annisa Purwani

Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini
STAI DR. KH. EZ Muttaqien Purwakarta
E-mail : fasa.ap@gmail.com

Received	Revised	Accepted
14 April 2022	12 May 2022	10 Juny 2022

SOCIALIZATION OF BALANCED NUTRITION TO PARENTS OF PAUD NURUL IJTIHAD STUDENTS CIBOGO GIRANG PURWAKARTA 2022

ABSTRAK.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanana pemahaman atas sosialisasi gizi seimbang pada orang tua murid di PAUD Nurul Ijtihad Desa Cibogogirang Kecamatan Plered Kabupaten Purwakarta. Sosialisasi ini bertujuan agar orang tua dapat memahami tentang pentingnya gizi seimbang untuk anak dan mengetahui makanan 4 sehat 5 sempurna dan dapat diberikan kepada anak secara tepat dan seimbang sehingga tumbuh kembang anak dapat optimal, sehingga menjadi generasi yang unggul sehat jasmani dan rahani. Metode yang digunakan oleh melalui dua cara yang pertama berupa pemaparan tentang pentingnya makanan bergizi bagi anak usia dini kemudian pada tahap kedua yaitu pelatihan membuat masakan sehat dan bergizi untuk anak usia dini yang diikuti oleh 10 orang perwakilan dari orang tua wali murid PAUD Nurul Ijtihad Plered. Berdasarkan hasil analisis dari data wawancara dan observasi mengungkapkan bahwa kreatifitas orang tua dan pengetahuan orang mengenai makanan sehat dan bergizi dapat meningkat bukan hanya itu orang tua juga menjadi lebih kreatif dalam menghidangkan makanan untuk anak sehingga anak menjadi lebih bersemangat mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi yang orang tua hidangkan.

Kata Kunci: *Sosialisasi, Pembelajaran, Gizi Seimbang*

PENDAHULUAN

Gizi merupakan proses tumbuh kembang fisik yang berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang fisik, sistem saraf dan otak serta tingkat kecerdasan yang bersangkutan. Pemenuhan gizi yang tepat sangat penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dengan baik atau optimal.¹ Keberhasilan pembangunan suatu bangsa ditentukan oleh sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas yaitu SDM yang memiliki fisik tangguh, mental kuat, kesehatan prima, serta tingkat prestasi baik. Pembangunan dan pembinaan SDM yang berkualitas sangat baik dimulai sejak dini, yaitu saat usia sekolah. Anak usia sekolah merupakan masa peralihan dari anak menjadi dewasa. Terjadi pertumbuhan mental, fisik, dan emosional yang cukup cepat pada masa ini. Anak usia sekolah mulai serius untuk mengeskpresikan ide menjadi lebih objektif dan mulai belajar menerima hal-hal baru dilihat dan didengar.²

Seorang ibu merupakan sekolah pertama (*madrasatull ula*) untuk anaknya, selain menyekolahkan anaknya pada pendidikan formal sebagai orang tua juga perlu memerhatikan gizi anak agar tumbuh kembang anak bisa optimal. Gizi seimbang merupakan aneka ragam bahan pangan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, baik kualitas (fungsinya), maupun kuantitas (jumlahnya).

Pendidikan, pengetahuan, dan praktik gizi merupakan hal yang saling berhubungan. Pendidikan gizi penting diberikan kepada anak usia sekolah untuk meningkatkan pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi anak sekolah dasar sebelum diberikan pendidikan gizi adalah cukup. Pengetahuan gizi anak usia sekolah meningkat menjadi kategori baik setelah diberikan intervensi gizi berupa pendidikan gizi selama 2 bulan.³

Untuk menunjang gizi seimbang agar anak tercukupi orang tua harus mengetahui bagaimana cara menyeimbangkan pola makan agar mencapai gizi seimbang dengan 4 prinsip gizi seimbang bagi anak usia dini yaitu Mengonsumsi makanan beragam, perilaku hidup bersih dan sehat. Masyarakat termasuk anak harus selalu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat atau PHBS dalam kehidupan sehari-harinya, aktivitas fisik, penimbang berat badan. Perbedaan anak yang cukup gizinya dan yang kurang gizi adalah anak yang kurang gizi dari segi pertumbuhan terhambat kurang cerdas, minuman seperti susu sangat berguna untuk pertumbuhan anak mendukung pertumbuhan fisik anak. Susu formula mengandung sejumlah

¹ Sari, D. Y. *Pola Makan dan Status Gizi*. Jurnal Pendidikan Teknik Boga, 2017

² Amrah. *Perkembangan Moral Anak Usia Sekolah*. Jurnal Publikasi Pendidikan, 2013, 20-25.

³ Verawati B. *Pengaruh Pangan Sumber Serat Dan Olahraga Pada Siswa Obese SDIT Bogor Yang Mendapat Intervensi Pendidikan Gizi Terhadap Status Gizi*. [Tesis]. Bogor: Institut Pertanian Bogor; 2015.

kalsium, fosfor, magnesium dan protein yang mampu mendukung pertumbuhan fisik anak.⁴

Saat ibu memberikannya susu secara rutin sejak mereka kecil, anak akan terhindar dari osteoporosis saat pertumbuhan untuk menunjang pertumbuhannya. Mendukung pertumbuhan tulang dan gigi kombinasi kandungan di dalam susu yaitu kalsium, kalium, protein, dan vitamin lainnya mendukung pertumbuhan tulang serta menjaga kesehatannya. Pertumbuhan dan kesehatan tulang yang terjaga sejak dini akan menurunkan risiko osteoporosis di kemudian hari.⁵

Anak dengan asupan gizi baik akan mempunyai tulang dan otot yang sehat dan kuat karena konsumsi protein dan kalsiumnya cukup.⁶ Jika kebutuhan protein dan kalsium terpenuhi, massa tubuh pun akan bertambah dan anak akan bertambah tinggi. Kemudian anak harus dapat asupan gizi dan paling penting kita sebaiknya menghindari makanan tinggi lemak, tinggi gula dan garam, tapi rendah vitamin dan nutrisi seperti makanan cepat saji dan jeroan. Terlalu banyak mengonsumsi makanan tersebut akan membuat kita berisiko terkena penyakit degeneratif seperti jantung, hipertensi, diabetes, dan gagal ginjal. Gizi seimbang bisa kita dapatkan bila mengonsumsi makanan dalam kadar seimbang yakni antara sumber energi, lauk pauk, sayuran dan buah.

Kebutuhan gizi tiap orang berbeda-beda, hal tersebut berhubungan dengan jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan dan juga aktifitas seseorang, setiap individu sangat berbeda dalam menerima konsumsi makanan. Di samping itu keanekaragaman makanan juga harus diperhatikan karena pada dasarnya setiap jenis makanan tertentu tidak mengandung semua kebutuhan yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga perlu beberapa makanan lain untuk mendapatkan komposisi makanan sesuai yang dianjurkan. Oleh karena itu diadakan sosialisasi gizi seimbang pada orang tua murid di PAUD Nurul Ijtihad Desa Cibogogirang Kecamatan Plered Kabupaten Purwakarta hal ini diharapkan orang tua senantiasa mendapatkan pencerahan, inovasi, dan kreatifitas mengenai makanan yang sehat dan bergizi bagi anak serta lebih mengetahui bagaimana cara membuat makanan yang lebih menarik bagi anak.

METODE

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan menggunakan metode presentasi dan pelatihan. Sasaran peserta dalam kegiatan sosialisasi ini dibatasi karena pada masa pandemi covid-19 menyesuaikan dengan maximum kapasitas ruangan yang tersedia sehingga peserta yang mengikuti kegiatan sosialisasi ini adalah: (1) Kepala Sekolah Atau Guru Sebagai Perwakilan Dari sekolah Nurul Ijtihad Plered. (2) Orang Tua/Wali Murid KB Nurul Ijtihad Plered, ada dua tahapan dalam kegiatan sosialisasi yang dilakukan. Tahap pertama merupakan kegiatan presentasi, pada kegiatan ini memuat sesi pemaparan dan diskusi tanya jawab mengenai pentingnya Gizi Seimbang dan makanan sehat untuk anak usia dini.

⁴ Festiana, D. A. *Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk*. Yogyakarta: SMKN6 Yogyakarta, 2010

⁵ Aulina, R. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa, 2001

⁶ Wirjatmadi, M. A. *Gizi dan Kesehatan Balita*. Jakarta: kharisma putra utama, 2014

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan dalam dua tahapan namun tetap di hari yang sama dan di lokasi yang sama. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 11 April 2022 berlokasi di KB Nurul Ijtihad Kecamatan Plered Kabupaten Purwakarta. Peserta yang mengikuti kegiatan sosialisasi ini yaitu : (1) Kepala sekolah atau guru RA sebagai perwakilan dari sekolah Paud Nurul Ijtihad Plered; (2) Orang tua/ wali murid paud nurul ijtihad .

Secara umum kegiatan ini diikuti sesuai dengan sasaran kegiatan yakni orang tua wali murid paud Nurul Ijtihad Kecamatan Plered. Kenapa sosialisasi ini sasarannya kepada orang tua siswa paud nurul ijtihad dikarenakan terdapat beberapa orang tua yang belum mengetahui tentang bagaimana dan apa saja makanan sehat dan bergizi untuk anak usia dini dan kurangnya kreativitas orang tua dalam menghadirkan makanan yang disukai anak-anak

Tahap pertama merupakan kegiatan presentasi, pada kegiatan ini memuat sesi pemaparan dan diskusi tanya jawab mengenai pentingnya Gizi Seimbang dan makanan sehat untuk anak usia dini. Dalam hal ini orang tua harus mempunyai kreativitas dalam segi menghadirkan makanan untuk anak dikarenakan anak sering tidak menyukai makanan sehat seperti sayuran, nah disini pentingnya sebagai orang tua membuat kreatif mungkin bagaimana mengolah makanan sehat dan bergizi menjadi suatu hidangan yang disukai anak sehingga anak menyukainya.

Pada tahap pertama kegiatan diawali dengan meminta peserta untuk mengemukakan permasalahan mereka menghadapi anak yang tidak mau makan dan memakan makanan sehat seperti sayur dan buah-buahan kemudian meminta peserta untuk memberikan argumentasi tentang permasalahan tersebut yang sering terjadi pada siswa paud Nurul Ijtihad. Selanjutnya pemaparan materi mengenai pentingnya Gizi seimbang serta makanan sehat pada anak usia dini. Pada tahap presentasi selain pemaparan juga adanya sesi diskusi atau tanya jawab dengan para peserta. Para peserta diberi kesempatan untuk bertanya dan mengutarakan keluhan yang menjadi hambatan dalam proses membuat makanan yang menarik untuk anak juga makanan apa saja yang baik untuk gizi anak-anaknya khususnya anak-anak yang belajar pada Lembaga Pendidikan Anak Usia Dini.

Dalam tahap pertama diberikan juga masukan dan saran kepada peserta mengenai apa saja makanan sehat dan bergizi untuk anak yang memiliki serat dan zat-zat yang baik untuk perkembangan baik anak. Selanjutnya yaitu tahap kedua merupakan pelatihan dengan melibatkan seluruh peserta dalam membuat makanan sehat dan bergizi untuk anak. Pada tahap kedua ini peserta dibagi ke dalam 2 kelompok dimana peserta mengambil alat dan bahan yang sudah disediakan oleh peneliti kemudian peserta menentukan tema makanan sehat yang menarik apa yang akan di buat oleh masing-masing kelompok.

Pada tahap pembagian kelompok masing-masing peserta dibebaskan untuk memilih anggota kelompoknya selanjutnya masing-masing kelompok menentukan jenis masakan apa yang akan di buat dan dengan hiasan yang sekreatif mungkin. Adapun jenis masakan yang dibuat oleh setiap kelompok yaitu sebagai berikut: (a)

Kelompok 1 memasak telur puyuh dan telur ayam yang kemudian digabung dengan mie yang dibuat seperti burung dalam sarang. (b) kelompok 2 merebus telur ayam yang dibuat seperti kelinci; (c) dan kelompok 3 membuat sayur sop telur dadar yang nasinya dicetak berbentuk panda. Peserta diberikan waktu sekitar satu jam untuk membuat masak masakan tersebut selanjutnya masing-masing kelompok mempresentasikan hasil masakan yang sudah dibuat dengan menjelaskan bagaimana cara membuatnya yang kemudian peneliti memperjelas dengan memberikan penjelasan mengenai gizi apa saja yang terdapat pada makanan tersebut. Hal ini diharapkan agar orang tua mampu membuat berbagai macam masakan untuk anak yang sehat dan bergizi selain itu dapat kreatif juga dalam menghias makanan tersebut agar anak-anak lebih tertarik untuk mengkonsumsinya. sehingga pencapaian perkembangan anak dapat berkembang secara optimal.

Adapun kendala yang di hadapi adalah rendahnya pengetahuan orang tua murid tentang makanan yang bergizi untuk anak, keterbatasan ekonomi dan hanya mementingkan kenyang perut pada anak bukan pada gizi yang seimbang untuk tumbuh kembang anak. Antusias peserta sangat bagus, mereka memerhatikan secara menyeluruh serta interaksi pemateri dan peserta berjalan baik. Peserta akhirnya faham pentingnya asupan gizi seimbang untuk tumbuh kembang anak serta dapat membatasi makanan-makanan yang kurang baik bagi anak.

Pemberian gizi seimbang pada anak usia dini merupakan kunci terciptanya generasi unggul. Selain pendidikan formal dan penanaman norma pada anak usia dini perlu didukung oleh pemberian makanan yang sehat serta bergizi, karena perkembangan motorik anak salah satu bersumber dari makan yang di konsumsi oleh anak itu sendiri.

Peran orang tua murid dalam memerhatikan pola makan anak menjadi peran vital dalam terciptanya anak yang sehat dan cerdas, sebagai orang tua perlu memilah mana makan yang baik dan sehat untuk anaknya, bukan sekedar kenyang tapi cukup dari segi nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh anak. Diharapkan orang tua senantiasa mendapatkan pencerahan, inovasi, dan kreatifitas mengenai makanan yang sehat dan bergizi bagi anak serta lebih mengetahui bagaimana cara membuat makanan yang lebih menarik bagi anak.

KESIMPULAN

Hasil sosialisasi ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan serta keterampilan dalam membuat mengolah makanan sehat dan bergizi bagi anak usia dini terlaksana dengan efektif. Kegiatan ini dilakukan dalam dua tahap yaitu presentasi dan pelatihan, ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta dalam kegiatan ini, selain itu peserta juga dapat mengetahui apa saja makanan sehat dan bergizi juga selain itu mengetahui cara baru dalam mengolah makanan agar anak-anak yang sebelumnya kurang menyukainya menjadi tertarik untuk mengkonsumsi makanan tersebut. pemaparan mengenai makanan yang bergizi dapat terlaksana dengan baik juga yang di lakukan dengan cara memberikan pemaparan gizi, pembagian manfaat makanan, kebutuhan asupan gizi anak, serta praktik penyajian makanan sehat dan bergizi. Seluruh peserta mengikuti acara ini secara

khidmat serta terjalin silaturahmi anantara guru dan orang tua, sehingga meningkatkan kepercayaan orang tua terhadap guru anaknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrah. *Perkembangan Moral Anak Usia Sekolah* . Jurnal Publikasi Pendidikan, 2013, 20-25.
- Aulina, R. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa, 2001
- Festiana, D. A. *Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk*. Yogyakarta: SMKN6 Yogyakarta, 2010
- Sari, D. Y. *Pola Makan dan Status Gizi*. Jurnal Pendidikan Teknik Boga, 2017
- Verawati B. *Pengaruh Pangan Sumber Serat Dan Olahraga Pada Siswa Obese SDIT Bogor Yang Mendapat Intervensi Pendidikan Gizi Terhadap Status Gizi*. [Tesis]. Bogor: Institut Pertanian Bogor; 2015.
- Wirjatmadi, M. A. *Gizi dan Kesehatan Balita*. Jakarta: kharisma putra utama, 2014