



PENGETAHUAN ORANG TUA TERKAIT PEMENUHAN GIZI ANAK TERHADAP PEMBERIAN BEKAL MAKANAN

Harum Indah Permatasari*, Warananingtyas Palupi, Nurul Shofiatin Zuhro
Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Sebelas Maret, Indonesia
Corresponding author: harumindah@student.uns.ac.id

ABSTRAK

Pengetahuan orang tua sangat berperan penting untuk mendukung pemenuhan gizi anak yang optimal untuk mencapai tugas perkembangan sesuai usianya secara maksimal. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan, (1) pengetahuan orang tua kelompok A1 TK Angkasa Lanud Adi Soemarmo mengenai pemenuhan gizi anak melalui kegiatan pembiasaan membawa bekal makanan, (2) Kegiatan pemenuhan gizi anak kelompok A1 melalui bekal makanan. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut, pertama, Kegiatan pemenuhan gizi anak melalui kegiatan pembiasaan membawa bekal makanan pada kelompok A1 telah memenuhi kriteria makanan sehat bergizi seimbang dan telah memenuhi kriteria kecukupan gizi anak sehari-hari. Zat gizi seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral telah tersedia pada bekal makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak ketika sedang berada di sekolah. Kedua, pengetahuan orang tua mengenai pemenuhan gizi anak juga sudah sangat baik yang bisa dilihat dari kualitas bekal makanan yang dibawa ke sekolah dan cara orang tua memantau tumbuh kembang anaknya secara rutin serta kerja sama orang tua dengan pihak sekolah dan posyandu dalam mendukung terpenuhinya kebutuhan gizi anak.

Kata Kunci: Pengetahuan; Orang Tua; Pemenuhan Gizi; Bekal Makanan; Anak

ABSTRACT

Parental knowledge has an important role in supporting children's optimal nutritional needs to achieve optimal developmental tasks according to their age. The aim of this research is to describe, (1) the knowledge of parents of group A1 TK Angkasa Lanud Adi Soemarmo regarding fulfilling children's nutrition through the habit of bringing food supplies, (2) activities to fulfill the nutrition of children in group A1 through food supplies. The method used in this research is descriptive qualitative. Data collection techniques use observation, interviews and documentation techniques. The results of this research are as follows, first, activities to fulfill children's nutrition through the habit of bringing food supplies in group A1 have met the criteria for healthy food, balanced nutrition, and have met the criteria for children's daily nutritional adequacy. Nutrients such as carbohydrates, proteins, vitamins and minerals are available in food supplies to meet children's nutritional needs while at school. Second, parents' knowledge of children's nutritional needs is also very good, as can be seen from the quality of the food supplies brought to school and the way parents regularly monitor their children's growth and development as well as parents' cooperation with the school and posyandu. in supporting the fulfillment of children's nutritional needs.

Keywords: Knowledge, parents; Nutrition Fulfillment; Food Preparation; Children

PENDAHULUAN

Makanan yang bergizi sangatlah penting bagi anak usia dini, karena kualitas gizi pada makanan dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan anak di kemudian hari. Nutrisi menjadi perhatian penting dalam menjaga sistem kekebalan tubuh. Nutrisi didefinisikan sebagai proses dimana organisme memanfaatkan makanan yang biasanya dikonsumsi melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pelepasan nutrisi untuk menjaga kesehatan, kelangsungan hidup, pertumbuhan dan fungsi normal organ-organ dalam tubuh (Pekik, 2006).

Zat gizi yang bisa memberikan energi adalah karbohidrat, lemak, dan protein. Oksidasi nutrisi ini menghasilkan energi yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan

aktivitasnya. Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa zat gizi adalah zat-zat yang terkandung dalam pangan yang berfungsi untuk membantu proses pengolahan pangan yang dikonsumsi oleh tubuh dan mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia. Zat gizi juga menjaga proses tubuh dan menyediakan energi untuk beraktivitas sehari-hari (Almatsier, 2009).

Terpenuhinya zat gizi yang cukup dan baik berkaitan dengan dapat berfungsinya sel-sel tubuh secara optimal (Akbar & Aidha, 2020). Nutrisi yang optimal penting untuk pertumbuhan yang normal, perkembangan fisik dan mental pada bayi, anak dan segala usia. Zat gizi yang baik membuat tubuh tidak mudah terserang penyakit, membantu mencapai berat badan yang sehat dan normal, meningkatkan produktivitas kerja dan terhindar dari penyakit kronis dan kematian dini (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, 2014). Pola makan seimbang didasarkan pada empat pilar, yaitu mengonsumsi makanan yang bervariasi, menerapkan pola hidup sehat, melakukan aktivitas fisik, serta menjaga dan memantau berat badan normal (BPOM RI, 2013).

Kebanyakan orang tua di Indonesia cenderung lebih sering memberikan uang jajan kepada anaknya untuk membeli jajanan yang diinginkannya dan menyiapkan makanan siap saji seperti sosis kemasan dan mie instan dibandingkan harus menyiapkan makanan bergizi untuk penitipan anak karena dianggap lebih nyaman. Apalagi bagi anak usia prasekolah atau balita, sering disebut dengan masa emas (golden age). Pada masa ini, orang dewasa di sekitar anak harus menunjukkan kepekaan untuk memaksimalkan potensi yang ada pada anak. Pola makan yang seimbang hendaknya dilaksanakan sejak dini karena kelompok ini merupakan kelompok umur yang penting dan merupakan kelompok yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia, yang akan membantu menentukan masa depan kualitas hidup manusia (Auliana, 2011).

Didasarkan pada (Kemenkes, 2020) dampak yang ditimbulkan akibat gizi buruk dapat dibedakan menjadi jangka pendek dan jangka panjang. Pada jangka pendek, permasalahan tersebut antara lain peningkatan angka kesakitan dan kematian, gangguan perkembangan (kognitif, motorik, bahasa), dan peningkatan beban ekonomi terkait biaya perawatan dan pengobatan. Pada jangka panjang, hal ini menyebabkan terganggunya kesehatan reproduksi, buruknya kemampuan berkonsentrasi belajar, dan rendahnya produktivitas tenaga kerja. Kekurangan gizi yang terjadi ketika masa kanak-kanak dapat menimbulkan konsekuensi yang serius. Anak dengan kendala kekurangan gizi dapat mengalami sakit yang lebih parah.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia bekal merupakan beberapa hal yang disiapkan seperti, makanan dan uang saku yang digunakan ketika sedang berada di perjalanan atau sesuatu yang dipergunakan dalam kondisi tertentu saat bepergian di luar rumah. Sedangkan yang dimaksud makanan sehat jika didasarkan pada (Heny, 2007) merupakan makanan yang mengandung zat gizi yang cukup dan seimbang, selain itu juga tidak mengandung unsur yang bisa membahayakan atau merusak kesehatan. Sehingga bekal makan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah makanan bekal yang berisikan makanan syarat akan gizi yang dikemas ke dalam wadah bekal untuk dibawa anak-anak ke sekolah untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi yang baik pada masa tumbuh kembangnya.

Menurut (Notoatmodjo, 2005) pengetahuan adalah hasil dari proses penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap suatu hal melalui indera yang ia miliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Pada proses penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang sebagian besar didapatkan melalui indera pendengaran (telinga), dan indera penglihatan (mata).

Sedangkan orang tua merupakan setiap orang yang memiliki peran tanggung jawab utama dalam suatu keluarga atau tugas rumah tangga yang pada proses kehidupan setiap hari dalam keluarga dikenal dengan sebutan sebagai bapak dan ibu (Sulastri, S. and Ahmad Tarmizi, 2017). Sehingga pengetahuan yang baik dari orang tua dalam memberikan bekal makanan sehat dan perhatian lebih yang diberikan dalam memilih bahan-bahan makanan yang akan digunakan ketika akan mengolah bekal makanan tentunya dapat membantu anak dari bahaya kekurangan gizi.

Permasalahan yang ditemui di TK Angkasa Lanud Adi Soemarmo mengenai pembiasaan membawa bekal makanan ditemukan bahwa beberapa bekal makanan yang dibawakan masih belum memenuhi standar kecukupan gizi anak yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan No. 75 tahun 2013, contoh kecukupan protein anak usia 4-6 tahun sebesar 35 gr, karbohidrat 220 gr yang seharusnya dapat dibantu dipenuhi dengan membawa bekal makanan, tetapi dalam kenyataannya hanya dibawakan bekal jajanan ringan saja.

Bekal makanan yang dibawakan oleh orang tua sangat beragam disebabkan oleh beberapa faktor yang berbeda pada setiap orang tua. Terdapat orang tua pekerja yang memiliki keterbatasan waktu untuk menyiapkan bekal makanan, terdapat juga orang tua yang lebih memilih membawakan bekal makanan sesuai kemauan anak agar dihabiskan meskipun itu jajanan ringan, banyaknya rutinitas pagi juga menjadi tantangan tersendiri bagi orang tua untuk membagi waktu dan menyiapkan bekal makanan. Bekal makanan yang baik tentunya memiliki berbagai manfaat untuk anak. Membawa bekal makanan dapat menjamin pemenuhan gizi harian anak, menambah variasi menu makan anak, lebih murah dan juga hemat, bersih dan higienis, anak dapat bermain dengan maksimal saat istirahat, menghindarkan anak dari sumber alergi yang mungkin dimiliki, tambahan energi untuk anak di sekolah, menjadi pemberian orang tua yang bisa dibanggakan oleh anak ketika di sekolah (Insani, 2022).

Didasarkan oleh latar belakang tersebut maka penelitian berkaitan dengan pengetahuan orang tua, pemenuhan gizi anak dan pembiasaan membawa bekal makanan di sekolah menjadi ditemukan ketertarikan dengan judul “Pengetahuan Orang Tua terkait Pemenuhan Gizi Anak terhadap Pemberian Bekal Makanan Kelompok A1 TK Angkasa Lanud Adi Soemarmo.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian lapangan dengan sifat deskriptif kualitatif. Tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan pengetahuan orang tua mengenai pemenuhan gizi anak dengan cara pemberian bekal makanan di sekolah. Penelitian dilaksanakan di TK Angkasa Lanud Adi Soemarmo pada kelompok A1 dari bulan Juni-Juli 2023. Sumber data pada penelitian ini yaitu 9 orang tua kelompok A1, 1 guru kelompok A1, kepala sekolah TK Angkasa, dan dokumen.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi. Uji validitas data yang digunakan yaitu triangulasi sumber. Teknik analisis data menggunakan model interaktif analisis Miles dan Huberman. Urutan analisisnya mulai dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan (Yaumi, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pemenuhan Gizi Anak melalui Bekal Makanan Jenis Menu Makanan

Hasil pengumpulan data yang telah peneliti lakukan, orang tua menyiapkan bekal makanan sendiri baik yang diolah maupun yang dibeli tetap ditata di wadah bekal makan. Pada jenis menu makanan yang disiapkan, menu sehat yang dibawakan orang tua antara lain nasi, roti, kentang dan berbagai lauk pauk seperti *nugget*, tempe orak-

arik, telur, sosis, ayam goreng, kue basah, kue kering, dan *cookies* yang ditaruh di kotak bekal. Seringkali anak juga diberikan buah-buahan seperti apel, jeruk, anggur, pir, dan lain-lain. Orang tua juga menginisiasi untuk membawakan bekal yang tidak mudah tumpah seperti sayuran yang diolah dengan ditumis. Cara yang dilakukan oleh orang tua dalam menyiapkan bekal makanan dimulai semenjak malam hari memikirkan bekal makanan apa yang akan dibawakan untuk esok hari, orang tua juga menyiapkan bekal makanan sesuai permintaan anaknya, terdapat orang tua memilih untuk membelikan jajanan ringan atau siap saji yang dibeli, orang tua juga tidak jarang membuat kreasi makanan hasil olahannya untuk menambah motivasi makan anak ketika makan di sekolah.

Kebutuhan gizi anak pada kelompok A1 di TK Angkasa sejauh ini masih terpantau telah dipenuhi dengan baik dan tidak ada anak yang terindikasi stunting atau perkembangannya tidak sesuai usia, terlebih ada pembiasaan membawa bekal makanan sehat yang dilaksanakan di TK Angkasa setiap harinya. Dari pihak sekolah juga sudah menginisiasi kegiatan sosialisasi mengenai gizi untuk membantu mengoptimalkan terpenuhinya kebutuhan gizi anak. Sosialisasi ini dilaksanakan dengan mendatangkan ahli gizi dari pihak puskesmas untuk memberikan pengetahuan lebih kepada orang tua mengenai gizi kurang, kebutuhan anak sesuai tahapan usia perkembangannya. Pembiasaan membawa bekal di sekolah juga sangat dianggap efektif untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi anak ketika sedang berada di sekolah. Salah satu faktor pendukungnya adalah karena di TK Angkasa tidak disediakan kantin. Selain itu anak juga melakukan banyak sekali aktivitas ketika berada di sekolah sehingga membutuhkan stamina lebih.

Pada kelompok A1 TK Angkasa Lanud Adi Soemarmo, pembiasaan membawa bekal makanan sudah terlaksana dengan baik setiap hari. Orang tua selalu membawakan bekal makanan untuk dibawa oleh anak ke sekolah dengan menu makanan yang bervariasi. Pihak sekolah melalui guru memberikan informasi yang bersifat mengingatkan untuk membawa bekal keesokan harinya. Tidak terdapat jadwal menu makanan yang harus dibawa, sehingga orang tua bebas membawakan bekal makanan apa saja bagi anaknya. Akan tetapi, tetap ada larangan untuk mengurangi bekal jajanan ringan dan lebih menganjurkan makanan sehat seperti nasi, sayur, buah, air putih dan menghindari minum air kemasan.

Bekal makanan yang dibiasakan untuk dibawa sehari-hari tentu memiliki berbagai manfaat seperti, menjadi tambahan energi bagi anak, menjadi sarana orang tua untuk mengontrol makanan yang dikonsumsi anak, menjamin kebersihan makanan anak, sarana mengajarkan anak untuk mencoba jenis menu makanan baru, menjadi stimulan agar anak bisa menyampaikan keinginan membawa bekal makanan untuk keesokan harinya, anak belajar berbagi dengan teman sebayanya. Meskipun banyak sekali manfaat dari membawa bekal orang tua juga tetap memiliki kendala tersendiri dalam menyiapkan bekal makanan anak. Kesulitan yang dihadapi ketika menyiapkan bekal adalah kesulitan membagi waktu, selain itu perubahan mood makan anak juga seringkali terjadi, banyak rutinitas pagi juga menjadi hal yang kadang menjadi tantangan bagi orang tua, orang tua juga seringkali kebingungan menentukan menu makanan yang mungkin bisa dihabiskan oleh anak.

Pengetahuan Orang Tua mengenai Pemenuhan Gizi Anak

Pengetahuan orang tua kelompok A1 TK Angkasa tentang pemenuhan gizi anak sudah sangat baik. Pihak sekolah juga telah mengupayakan sepenuhnya untuk meningkatkan pengetahuan dari orang tua salah satu caranya adalah dengan mengadakan kegiatan sosialisasi dan mendatangkan ahli gizi dari pihak puskesmas setempat. Guru kelompok juga berperan untuk memberikan informasi tumbuh kembang anak dan kebiasaan makan anak ketika di sekolah kepada orang tua wali murid. Akan

tetapi, pada proses pelaksanaannya guru menghadapi permasalahan yaitu pada keterbatasan waktu untuk berdiskusi dengan orang tua. Pengetahuan orang tua yang baik mengenai pemenuhan gizi anak tentu dibuktikan dengan cara yang dilakukan orang tua ketika memilih dan menyediakan makanan bergizi bagi anak dan cara khusus orang tua untuk mengatur pola makan anak sehari-hari.

Sedangkan, pemenuhan gizi anak diupayakan untuk membantu pencapaian tumbuh kembang anak secara optimal. Upaya dari sekolah adalah dengan mengadakan pembiasaan membawa bekal makanan dari rumah sehari-hari dan pemberian makanan tambahan atau bisa disebut PMT. Selain itu, dari pihak orang tua cara pemenuhan gizi anak dilakukan dengan mengupayakan membawakan bekal yang bernutrisi seimbang, orang tua memantau pemenuhan gizi anak di sekolah melalui habis atau tidaknya bekal makanan yang dibawa dan juga memantau tinggi dan berat badan anak serta aktivitas anak untuk menentukan apakah anak tersebut sehat atau sedang sakit.

Kegiatan Pemenuhan Gizi Anak melalui Bekal Makanan Jenis Menu Makanan

Jenis menu makanan sehat yang diterapkan oleh orang tua yaitu nasi atau roti dengan berbagai macam lauk seperti ayam, telur, ikan, *nugget*, sosis, daging, buah-buahan dan sayuran yang dibawakan untuk bekal makan anak di sekolah. Hal tersebut sesuai dengan kriteria menu makanan sehat yang syarat akan asupan gizi seimbang didasarkan pada (Kemenkes RI, 2017) yang memberikan anjuran bagaimana cara melaksanakan program “Isi Piringku”. Apa yang ada di atas piring makan kita harus mampu menggambarkan berapa banyak makanan yang perlu tersedia di ruang makan serta makanan apa yang sebaiknya dipilih. Gambaran umum pada porsi makanan dalam isi piringku dalam setiap sekali makan yang pertama adalah terdapat makanan pokok yang nilai gizinya mencapai 2/3 dari setengah isi piring (tempat makan).

Berbagai macam bahan pokok misalnya ubi, gandum, dan beberapa makanan pokok lainnya. Kedua adalah sumber protein juga didapat dari lauk pauk sebanyak 1/3 dari setengah piring. Sumber pangan protein dihasilkan dari lauk pauk, protein hewani dan sumber protein nabati. Lauk pauk dari protein hewani seperti daging, ikan telur dan susu. Sedangkan lauk dan pauk nabati berupa tahu, tempe dan kacang-kacangan. Ketiga, 1/3 buah-buahan dari setengah isi piring. Buah merupakan sumber utama dengan kandungan vitamin seperti, (vit A, B, B6, C), mineral dan serat pada buah juga berperan sebagai antioksidan bagi tubuh. Keempat, sayuran dikonsumsi sampai 2/3 dari setengah piring. Sayuran merupakan sumber yang menghasilkan banyaknya vitamin dan mineral terutama karoten, vitamin A, vitamin C, zat besi dan fosfor. Beberapa, vitamin, terkandung juga mineral dalam sayuran yang berpengaruh sebagai antioksidan. Meskipun ada sayuran bisa dimakan mentah tanpa perlu ditumis atau dimasak terlebih dahulu, namun ada juga sayuran yang harus dimasak terlebih dahulu saat sebelum dikonsumsi, baik direbus, dikukus, atau ditumis.

Selain itu, dalam kebutuhan gizi anak kelompok A1 TK Angkasa telah terpenuhi dengan baik setiap harinya jika didasarkan pada pembiasaan membawa bekal makanannya. Anak dibawakan bekal makanan yang kaya akan karbohidrat seperti nasi, mie dan roti; protein dari ayam, daging, telur, ikan, susu; vitamin dari buah-buahan dan sayuran serta mineral dari air minum yang selalu dibawakan. Terpenuhinya kebutuhan gizi anak juga dapat dibuktikan dengan kesesuaian hasil pemeriksaan tumbuh kembang anak. Rata-rata berat badan dan tinggi badan anak sudah sesuai dengan rata-rata kecukupan gizi yang ditentukan oleh Kementerian Kesehatan RI. Penyerapan nutrisi yang didapat dari makanan yang dikonsumsi sangat membantu perkembangan otak atau kecerdasan dan pertumbuhan fisik. Untuk mengetahui status gizi dan kesehatan seorang anak secara keseluruhan dapat didasarkan pada penampilan fisiknya (berat badan dan tinggi badan), motorik, fungsional, emosional dan kognitif anak. Berdasarkan

pengukuran antropometri, usia anak yang sehat pertambahan berat badan, dan tinggi badan berhubungan dengan kecukupan asupan zak gizi makro, kalsium, magnesium, fosfor, vitamin D, yodium, serta zinc (Auliana, 2011). Lima kelompok makanan sehat yang mampu memenuhi kebutuhan gizi yaitu, pertama biji dan makanan umbi-umbian contoh makanan ini adalah nasi, mie, roti, pasta, sereal, bubur, biskuit dan aneka ubi. Kedua, sayur dan buah-buahan yang perlu dikonsumsi secara teratur setiap hari. Ketiga, daging dan kacang-kacangan perlu untuk dikonsumsi secukupnya. Keempat, susu dan keju. Kelima, lemak dan gula perlu dikonsumsi secara hati-hati dan secukupnya saja (Kurnia, 2015).

Anak-anak didik di TK Angkasa dibiasakan untuk makan bekalnya secara mandiri. Ketika akan memulai kegiatan makan bekal anak diingatkan dengan tata tertib makan yaitu fokus, kontrol gerak, kontrol suara, dan buang sampah di tempat sampah. Bekal makanan sekolah bertujuan untuk tetap menjaga dan membantu memenuhi kebutuhan gizi anak saat berada di lingkungan sekolah. Di sekolah, aktivitas anak bisa dibbilang cukup melelahkan, sehingga pembiasaan membawa bekal makan di sekolah efektif mendukung pemenuhan gizi anak (Permaisuari, 2022).

Manfaat dari pembiasaan bekal makanan di TK Angkasa antara lain, menjadi satu-satunya sumber makanan yang dikonsumsi anak karena tidak terdapat kantin sekolah, menjadi alat kontrol orang tua terhadap makanan yang dikonsumsi oleh anak, menjaga kualitas makanan anak agar lebih higienis, menjadi daya tahan tubuh anak dan selingan makanan saat berada di lingkungan sekolah. Manfaat yang diperoleh apabila membawa bekal yaitu dapat terpenuhinya asupan gizi anak usia dini dengan menyediakan bekal yang sehat dan lengkap untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Selain itu, jajan sembarangan juga menjadi hal yang tidak dapat menjamin kalitas, kebersihan, kehygienisan makanan serta nilai gizi yang dikandungnya, tidak dapat menentukan apakah makanan tersebut mengandung gizi yang lengkap atau bahkan sama sekali tidak mengandung zat gizi (Insani, 2022).

Pengetahuan Orang Tua mengenai Pemenuhan Gizi Anak

Sekolah mengadakan sosialisasi gizi dengan mendatangkan ahli gizi dari puskesmas, mengadakan pembiasaan membawa bekal makanan dan mengadakan makan sehat untuk anak atau PMT (Pemberian Makanan Tambahan) satu kali setiap bulan Sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan orang tua di TK Angkasa Lanud Adi Soemarmo. Pengetahuan orang tua di TK Angkasa khususnya orang tua kelompok A1 dapat dilihat melalui pembawaan makanan bekal yang baik dan menyehatkan setiap hari untuk dikonsumsi anak ketika berada di sekolah, rutin melakukan pemeriksaan di posyandu, dan berkomunikasi aktif dengan guru mengenai tumbuh kembang anak di sekolah. Orang tua yang memiliki pengetahuan gizi yang cukup pada anaknya lebih mampu memberikan anaknya makanan yang sehat dan bergizi yang sesuai dengan kebutuhan anaknya. Pengetahuan ini dapat membantu orang tua mengambil keputusan yang sehat ketika memilih makanan untuk anak (Umasugi et al., 2020).

Berbagai upaya peningkatan pengetahuan orang tua tersebut kemudian diimplementasikan melalui beberapa aspek, salah satunya yaitu dengan pemenuhan gizi anak. Pemenuhan gizi anak di TK Angkasa telah dilakukan dengan optimal dengan campur tangan dari pihak sekolah, orang tua dan *stakeholder* terkait. Orang tua mengupayakan pemenuhan gizi anak melalui makanan yang dikonsumsi baik saat di rumah maupun melalui bekal makanan yang telah dibawakan. upaya yang dilakukan oleh orang tua juga dengan memeriksakan tumbuh kembang anak di posyandu secara rutin, memantau tumbuh kembang anak secara teratur. TK Angkasa sendiri memiliki dua program utama untuk upaya pemenuhan gizi anak yaitu membiasakan membawa bekal makanan dan makan sehat bersama setiap satu kali dalam satu bulan. PMT di

sekolah diharapkan dapat memberikan tambahan asupan gizi pada anak usia dini yang masih belum dapat mencapai tugas perkembangannya secara optimal (Riset Kesehatan Dasar, 2010).

Selain itu, terkait pelaksanaan kegiatan rutin untuk memeriksa tumbuh kembang anak di sekolah meliputi cek tinggi badan anak, berat badan anak, dan lingkar kepala anak. Di TK Angkasa status gizi anak dilihat dari rata-rata tumbuh kembang anak setiap bulannya terlihat bahwa angka kecukupan gizi anak dari berat badan dan tinggi badan sudah cukup baik sesuai dengan rata-rata yang ditentukan oleh Kementerian Kesehatan mengenai berat badan anak pada usia 4-6 tahun. Hal ini terlihat dari berat badan, tinggi badan, tingkat energi, protein, lemak, karbohidrat, serat dan air yang dapat diperoleh dari makanan yang dimakan anak dan disesuaikan dengan tabel yang telah disediakan, sehingga pertumbuhan dan status gizi anak dapat dipantau dengan baik. Menurut Kementerian Kesehatan RI tinggi badan ideal anak berusia 4-6 tahun adalah sebagai berikut untuk tinggi badan 94,1 cm-118,9 cm perempuan, 94,9 cm - 119,2 cm laki-laki. berat badan 12,3 kg -24,9 kg perempuan, 12,7 24,2 kg laki-laki (Permenkes No. 75 Tahun, 2013).

SIMPULAN

Kegiatan pemenuhan gizi anak melalui kegiatan pembiasaan membawa bekal makanan pada kelompok A1 telah memenuhi kriteria makanan sehat bergizi seimbang atau 4 sehat 5 sempurna jika dilihat dari jenis makanan yang dibawakan oleh orang tua pada bekal makanan sehari-hari. Ketersediaan karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral telah tersedia pada bekal makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Pembiasaan membawa bekal makanan dari rumah juga cukup efektif untuk membuat anak mau mencoba berbagai variasi menu makanan terlebih orang tua yang mengkreasikan makanan bekal anaknya dengan kreatif.

Pengetahuan orang tua mengenai pemenuhan gizi anak juga berperan membantu mendukung tumbuh kembang anak secara optimal melalui pembawaan bekal makanan dan cek rutin tumbuh kembang anak. Namun tentu pada proses pelaksanaannya terdapat kendala yang dialami oleh orang tua namun secara garis besar orang tua telah memiliki pengetahuan yang baik terkait pemenuhan gizi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, D. M., & Aidha, Z. (2020). Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Jurnal Menara Medika*, 3(1), 15–21.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta Gramedia Pustaka Utama. https://onesearch.id/uploaded_files/sampul_koleksi/original/Monograf/1304.jpg
- Auliana, R. (2011). Gizi Seimbang Dan Makanan Sehat Untuk Anak Usia Dini. *Journal of Nutrition and Food Research*, 2(1), 1–12. <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/rizqie-auliana-dra-mkes/gizi-seimbang-dan-makanan-sehat-untuk-anak-usia-dini.pdf>
- BPOM RI. (2013). Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang. Jakarta: Penerbar Swadaya. Beard, J. *Journal Nutrition American Journal of Nutrition Bertalina*. Bobak, Dkk. Jakarta: EGC. Briawan, D. Jakarta: EGC. Brody, T. *Nutrition Biochemistry*. London: Academic Press. Cahya, A, 130(41), 440–442.

https://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku_Pedoman_PJAS_untuk_Pencapaian_Gizi_Seimbang_Pengawas_dan-atau_Penyuluh_.pdf

Heny, N. (2007). *Memilih & Membuat Jajanan Anak yang Sehat & Halal*. Qultumedia.

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.

Kementerian Kesehatan RI. (2017). LEAFLET-ISI-PIRINGKU-i. Retrieved from www.kesmas.kemkes.go.id

KEMENKES. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. In *IT - Information Technology* (Vol. 48, Issue 1). <https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>

Kurnia, R. (2015). Pendidikan Gizi Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Educhild: Pendidikan dan Sosial*, 4(2), 109-114.

Notoatmodjo. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Pekik, D. (2006). *Panduan Gizi Lengkap*. Andi.

Permaisuari, W. O. A., Rusmayadi, R., & Syamsuardi, S. (2022). Bekal Makanan Kemasan PAUD sebagai Pemicu Perilaku Konsumtif Orang Tua Peserta Didik di TK Nurhikmah. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 4(1), 134-144.

PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014 TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG, 14 144 (2014).

Riset Kesehatan Dasar. (2010). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.

Sulastri, S., & Tarmizi, A. T. A. (2017). Peran Orang Tua Dalam Pendidikan Anak Usia Dini. *Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1), 61-80.

Umasugi, F., Wondal, R., & Alhadad, B. (2020). Kajian Pengaruh Pemahaman Orangtua Terhadap Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan). *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*, 2(2), 1-15.

Yaumi, M., & Damopolii, M. (2017). Desain Blended Learning: Model Pemanduan Sumber Belajar Online Dan Tradisional. *Prosiding Konferensi Nasional Ke-6. PPS UMY*.