

Program Pemberian Makanan Sehat bagi Anak Usia Dini di PAUD Nur Hidayah Jakarta Barat

Robiah¹, Lia Kurniawaty²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Panca Sakti Bekasi
e-mail: cintarobiah91@gmail.com

Abstrak

Pendidikan Anak Usia Dini selain memberikan layanan pendidikan juga memberikan program pemberian makanan sehat yang dilaksanakan melalui pemberian makanan sehat yang seimbang untuk membantu pertumbuhan dan menunjang perkembangan jasmani dan rohani, selain itu untuk mencukupi kebutuhan gizi dalam pemberian makanan sehat yang merupakan salah satu cara untuk menghindari jajanan yang belum tentu terjaga kebersihan dan kesehatannya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan analisis program pemberian makanan sehat bagi anak usia dini di PAUD Nur Hidayah Jakarta Barat. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan menggunakan pendekatan kualitatif. Data didapat dengan cara wawancara, observasi, dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini adalah Guru dan Kepala Sekolah PAUD Nur Hidayah yang terletak di Jalan Kembangan Raya Jakarta Barat. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa Program Pemberian Makanan Sehat Bagi Anak Usia Dini sudah baik salah satunya kesehatan anak lebih meningkat, sesuai dengan prosedur dan buku panduan yang telah disediakan oleh pemerintah dan dinas kesehatan, meskipun dalam pelaksanaannya ada beberapa hambatan yang harus diperbaiki yaitu kerja sama dalam pelaksanaan program pemberian makanan sehat serta dukungan orang tua dalam memenuhi makanan sehat agar anak menjadi sehat dan mau mengkonsumsi makanan sehat karena baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.

Kata kunci: *Makanan Sehat, Program Makanan Sehat.*

Abstract

Early Childhood Education in addition to providing educational services also provides a program of providing healthy food which is carried out through the provision of balanced healthy foods to help growth and support physical and spiritual development, in addition to meeting nutritional needs in the provision of healthy food which is one way to avoid snacks. which is not necessarily kept clean and healthy. This study aims to describe the analysis of the healthy feeding program for early childhood in PAUD Nur Hidayah, West Jakarta. This study uses a descriptive method and uses a qualitative approach. Data obtained by means of interviews, observation, and documentation. The subjects in this study were the teacher and principal of PAUD Nur Hidayah, which is located on Jalan Kembangan Raya, West Jakarta. From the results of the study, it was found that the Healthy Feeding Program for Early Childhood was good, one of which was increasing child health, in accordance with the procedures and guidebooks provided by the government and the health office, although in its implementation there were several obstacles that must be improved, namely cooperation in implementation of healthy food provision programs and parental support in fulfilling healthy food so that children become healthy and want to consume healthy food because it is good for children's growth and development.

Keywords : *Healthy Food, Healthy Food Program.*

PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah seorang anak yang tengah mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang fundamental. Hal- hal yang didapati pada usia dini bakal jadi dasar

serta pondasi penting untuk kehidupannya pada waktu yang akan tiba. Pertumbuhan anak usia dini sangat berpengaruh kepada kesehatan anak, kesehatan anak sangat dipengaruhi oleh jumlah santapan dan kandungan gizi yang terdapat didalamnya. Makanan sehat menurut Lestari (2008:196) yaitu makanan yang memiliki kandungan gizi seimbang, mengandung serat dan zat-zat yang diperlukan tubuh untuk proses tumbuh kembang anak. Makanan yang mempunyai kandungan serat serta zat-zat yang dibutuhkan badan untuk proses tumbuh kembang anak, selain itu makanan yang memiliki gizi seimbang berhubungan dengan 4 sehat lima sempurna.

Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) merupakan survei berskala nasional yang dilakukan untuk mengetahui perkembangan status gizi balita (stunting, wasting, dan underweight) tingkat nasional, provinsi, dan kabupaten/kota. Pelaksanaan SSGI menjadi amanat Perpres No. 72 Tahun 2021 dimana Kementerian Kesehatan bertanggung jawab untuk mempublikasikan data prevalensi stunting kabupaten/kota setiap tahunnya. Berdasarkan hasil SSGI 2021, prevalensi stunting menunjukkan penurunan dari 27,7% di tahun 2019 menjadi 24,4%. Angka ini masih berada di atas standar yang ditetapkan oleh WHO yaitu 20 persen. Meski demikian usaha menangani stunting terus dilakukan dengan memberikan pemahaman mengenai makanan bergizi pada orang tua atau ibu supaya mengerti soal gizi untuk buah hatinya, maka perlu dilakukan sosialisasi yang berkelanjutan. Pada masa pertumbuhan serta perkembangan anak, orang tua ataupun pendidik juga mempunyai peran yang sangat penting dalam pemenuhan nutrisi melalui mengkonsumsi makanan sehari-hari yang memiliki gizi seimbang. Santapan yang memiliki gizi seimbang tersebut terdiri dari asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin, serta mineral dimana asupan itu bermanfaat guna tumbuh kembang anak. Anak-anak yang memiliki tumbuh kembang yang baik bisa dilihat secara menyeluruh melalui perkembangan fisiknya mulai dari penampilan umum (berat badan dan tinggi badan), tanda-tanda fisik motorik, sosial, emosional, serta kognitif anak. Sedangkan, berdasarkan pengukuran antropometri, anak yang sehat akan bertambah umur, berat dan tinggi badan, dikaitkan dengan kecukupan makronutrien, kalsium, magnesium, fosfor, vitamin D, yodium, dan seng.

Adapun pada faktanya dalam kehidupan tidak sedikit anak usia dini yang mengalami permasalahan pada kesehatan. Apabila kesehatan anak bermasalah maka akan berpengaruh pada pertumbuhan serta perkembangan anak itu sendiri seperti malnutrisi, flu, demam, cacangan, dan lain sebagainya. Yang mana permasalahan tersebut harus segera diatasi dengan memberikan asupan-asupan berupa makanan yang sehat dan bergizi. Selain berpengaruh pada pertumbuhan anak juga berpengaruh pada perkembangan fisik-motorik anak. Anak usia dini belum mampu membedakan mana makanan yang sehat dan mana makanan yang tidak sehat ataupun tidak bergizi, maka dari itu peran orang tua serta guru sangat berpengaruh dalam perihal ini. Pemberian Santapan segar di PAUD Nur Hidayah salah satu lembaga pendidikan anak usia dini yang memakai prinsip pengembangan Holistik- Intergratif yang mana di PAUD tersebut tidak hanya membagikan layanan pendidikan juga layanan kesehatan vitamin anak usia dini yang dilakukan melalui pemberian rangsangan semacam memberikan asupan gizi yang sepadan guna menunjang perkembangan dan mendukung perkembangan jasmani serta rohani, dan juga serta membantu meningkatkan kemampuan kecerdasan spritual, intelektual, emosional, serta sosial anak usia dini. Program pemberian santapan sehat untuk anak di sekolah bermaksud guna memenuhi kebutuhan gizi dalam pemberian santapan, hal tersebut salah satu metode guna menjauhi jajanan yang belum pasti terjaga kebersihan serta kesehatannya.

Dalam penerapan Program pemberian makanan sehat di PAUD Nur hidayah bahwa program pemberian makanan sehat berjalan dengan baik berdasarkan program perencanaan, penerapan serta evaluasi. Menu santapan bergizi dalam pemberian makanan segar mempunyai kandungan zat gizi makro dan mikro yang cukup terpenuhi pada santapan yang diberikan terhadap anak-anak, aspek pendukung dalam pemberian makanan sehat ini adalah dimana orang tua mendukung aktivitas pemberian makan sehat ini dan aspek penghambat ialah selera makan anak berbeda-beda dan kurangnya pemahaman pihak penyedia makanan sehat mengenai makanan segar dan bergizi.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini digunakan metode penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif kualitatif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati (Andi Prastowo 2014:22). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif karena data yang diperoleh dalam penelitian ini deskriptif yang diperoleh dari data, dokumen dari sumber yang dapat dipercaya yang mana penelitian kualitatif deskriptif ini metode yang sesuai dengan judul penelitian program pemberian makanan sehat bagi anak usia dini di PAUD Nur Hidayah Jakarta Barat. Sumber data yang didapat dari observasi dan penggalan yang mendalam Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama ataupun tempat objek penelitian dilakukan. Data ini didapat dengan melaksanakan wawancara dari sumber pertama guru selaku subjek penelitian dan pendapat- pendapat yang di informasikan oleh subjek dikuatkan oleh informan yakni kepala sekolah PAUD Nur Hidayah.

Teknik pengumpulan informasi memanfaatkan metode observasi, tanya jawab dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan cara menganalisa ataupun memeriksa data, mengkoordinasikan data, memilih dan memilahnya jadi suatu yang bisa diolah, mencari serta menemukan pola, yang berguna bersumber pada kebutuhan dalam penelitian dan mengambil keputusan apa yang bisa dipublikasikan. Tahap analisis data hendak melalui beberapa tahapan yakni pengumpulan data, mengelompokkannya, memilih dan memilah data, setelah itu menganalisisnya. Analisa data berupa deskripsi dari rangkaian hasil penelitian yang muaranya bakal menjawab rumusan permasalahan. Adapun langkah-langkah analisis yang peneliti laksanakan antara lain: Pengumpulan Data, Reduksi Data, Penyajian Data, Penarikan Kesimpulan (Sugiyono, 2018:134).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Pemberian Makanan Sehat bagi Anak Usia Dini di PAUD Nur Hidayah Jakarta Barat.

Program pemberian santapan sehat ini dilaksanakan disekolah bermaksud guna membantu memenuhi asupan gizi harian anak dalam membantu mengoptimalkan tumbuh kembang anak, mewujudkan perilaku makan anak, menegakkan perilaku kemandirian pada anak, serta berakibat pada antusias dan konsentrasi belajar anak. Pemaparan di atas searah dengan manfaat pemberian santapan sehat di lembaga PAUD. Menurut (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral PAUDNI Direktorat PPTK PAUDNI, 2012:104) manfaat program pemberian makanan sehat di lembaga PAUD yaitu : a) Membentuk kebiasaan makan yang baik, b) Meningkatkan kecerdasan spiritual anak melalui doa bersama dan mensyukuri nikmat Tuhan yang telah memberikan rezekinya, c) Meningkatkan kecerdasan emosional dan interpersonal anak melalui kegiatan berbagi makanan dengan teman dan guru, d) Menumbuhkan rasa tanggung jawab anak dengan meminta mengambil makanan kepada teman dan guru, e) Menumbuhkan kemandirian anak melalui makan sendiri dan membereskan alat makan sendiri, f) melatih motorik halus dan kasar anak melalui integrasi makan dengan pembelajaran matematis (jumlah, klasifikasi warna dan bentuk) dan pengenalan berbagai sumber makanan nabati dan hewani, g) mengenalkan anak fungsi makanan, zat-zat gizi yang dibutuhkan, bahan-bahan kimia yang dapat membahayakan bagi tubuh manusia.

Anak yang berada pada tahap usia 4- 5 tahun anak mudah menyerap bermacam informasi serta perintah dengan baik, termasuk kebiasaan makan. Pada usia inilah disaat yang tepat guna mulai menanamkan kebiasaan- kebiasaan baik seperti melatih anak guna menerapkan dan memilih makanan dan minuman yang sehat serta melatih anak cara makan yang santun. Program Pemberian Makanan Sehat pada anak di PAUD Nur Hidayah yang diberikan telah memenuhi ketentuan makanan untuk anak umur dini. Pemberian makanan sehat yang diberikan pada anak setiap hari dimana menu makanan yang diberikan berbeda-beda dengan tujuan supaya anak tidak jenuh serta tahapan program pemberian makanan sehat pada anak dibiasakan guna menjaga kebersihan semacam mencuci tangan saat sebelum makan, dibiasakan berdoa saat sebelum serta setelah makan baik di sekolah

ataupun di rumah alhasil jadi berkah pada saat dikonsumsi. Menu Makanan Bergizi dalam Pemberian Makanan Sehat Pada Anak Usia Dini di PAUD Nur Hidayah Jakarta Barat.

Adanya pemberian santapan yang bergizi bisa berperan melindungi kesehatan dan mengarahkan anak sejak usia dini guna menanamkan kebiasaan hidup sehat. Santapan yang diberikan pada anak wajib sesuai dengan kebutuhan gizi serta kebutuhan anak, akan tetapi pada anak yang alergi pada santapan tertentu, maka diberikanlah santapan pengganti guna memenuhi kebutuhan nutrisinya semacam roti gandum serta susu. Makanan yang bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh manusia zat gizi selain untuk pertumbuhan pembentukan tukan sel-sel baru penyedia energi zat gizi bagi tubuh juga akan digunakan sebagai pemeliharaan dan penggantian jaringan-jaringan yang hilang atau rusak agar sel-sel tersebut dapat berfungsi dengan baik (Rismayanti: 2014), makanan bergizi itu tidak selalu mahal, tapi harus sehat dan bergizi yang juga mengandung berbagai zat yang bermanfaat bagi tubuh kita, seperti karbohidrat dan protein, yang akan dipecah oleh tubuh menjadi sumber energi.

Kandungan gizi pada pemberian santapan sehat perlu dicermati supaya bisa membantu memenuhi kebutuhan asupan gizi anak usia dini. Kebutuhan zat gizi bisa diamati dari kategori santapan yang diberikan serta zat gizi semacam zat gizi makro serta mikro. Zat gizi makro dapat diamati dari beberapa kategori santapan yang mempunyai kandungan karbohidrat, lemak serta protein sedangkan zat gizi mikro bisa diamati dari santapan yang memiliki vitamin, mineral serta serat. Santapan yang diberikan pada anak wajib sesuai dengan kebutuhan gizi serta kebutuhan anak. Adapun pembagian kandungan zat gizi makro dan mikro dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Gizi makro dan mikro

No.	Zat Gizi	Jenis Zat Gizi	Contoh Bahan Makanan Yang Mengandung Zat Gizi
1.	Makro	Karbohidrat	Ubi jalar, jagung, gandum,
		Lemak	Susu, susu kedelai, kuning telur, minyak ikan kod, mentega.
		Protein	Kacang-kacangan, telur, ikan, ayam, daging sapi,
2.	Mikro	Vitamin	Kuning telur, hati sapi, hati ayam, wortel, aneka sayuran hijau seperti sawi, kangkung, daun katuk, brokoli, dan bayam, jagung, pisang, jeruk, semangka, kentang, ubi jalar merah, mentega, keju, susu.
		Mineral	Kentang, singkong, kacang kedelai, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, seperti buah-buahan (pisang, alpukat, jambu monyet, pepaya, mangga, durian, anggur, jeruk, nanasa, semangka) keju, yogurt, udang kering, susu sapi segar, ikan, daging sapi, ayam, tahu, sayuran hijau (sawi, bayam, daun katuk, daun singkong), jagung, gula kelapa, roti putih, biskuit, telur bebek, telur ayam.

susunan menu hidangan yang disajikan untuk satu kali makan yang disediakan dihari yang berbeda-beda pada PAUD Nur Hidayah terlihat pada table dibawah ini :

Tabel 2. Menu makanan sehat PAUD Nur Hidayah

No.	Hari	Menu
1	Senin	Sayur Bening + Nasi + Ayam Kecap + Jeruk
2	Selasa	Sop sosis + Nasi + Tahu Tempe + Pisang
3	Rabu	Sayur Capcay + Nasi + Ayam goreng+ Apel
4	Kamis	Nasi Goreng Telur + Perkedel + Peer
5	Jum'at	Susu + Bubur Kacang Ijo + Kue Bolu

Hal ini membuktikan bahwa anak usia dini menginginkan santapan yang mempunyai kandungan zat gizi seimbang dalam tiap harinya. Zat gizi tersebut terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, mineral, serta vitamin ditambah cairan/ air yang bermanfaat guna menunjang perkembangan otak anak serta fisik anak. Aktivitas ini bertujuan guna menunjang memenuhi asupan vitamin anak dan tumbuh kembang anak sesuai umur dengan memberikan gizi yang baik serta seimbang. Bersumber pada hal tersebut kesehatan pada anak usia dini bisa dimulai dari pemberian santapan yang sehat serta menjaga kebersihan semacam yang pernah dilaksanakan oleh PAUD Nur Hidayah yakni dengan membagikan pemberian santapan sehat guna anak di sekolah dengan mencermati faktor zat gizi makro dan mikro cukup terwujud pada santapan yang diberikan pada anak- anak, dimana pemberian santapan sehat ini sebagian besar kandungan gizi makro yang berpengaruh dalam memenuhi kebutuhan gizi anak di PAUD Nur Hidayah.

Faktor Pendukung dan Penghambat Pemberian Makanan Sehat bagi Anak Usia Dini di PAUD Nur Hidayah Jakarta Barat.

Pemberian santapan sehat pada anak yang dilaksanakan di sekolah PAUD Nur Hidayah Jakarta Barat. Bahwa sekolah ini sudah memberikan pelayanan dibidang kesehatan dan gizi anak usia dini yang mana dengan adanya pelayanan tersebut bisa membantu memotivasi ataupun memicu perkembangan serta pertumbuhan anak usia dini maupun tumbuh kembang anak usia dini supaya bertumbuh sesuai usia dengan diberikan gizi yang baik dan seimbang melalui program pemberian santapan sehat di sekolah PAUD Nur Hidayah. Dalam memilih santapan yang hendak disantap wajib mencermati baik dari aspek kehalalan maupun dari bidang mutu santapan. Mutu santapan disini artinya merupakan santapan yang bagus(bergizi) yang mana bila dikonsumsi bisa memberikan akibat positif bagi badan dalam menambah kegiatan fisik, kesehatan serta kecerdasan. Santapan yang baik khususnya buat anak usia dini merupakan santapan yang diberikan sesuai dengan kebutuhannya. Tidak hanya itu santapan yang diberikan pada anak wajib betul- betul dicermati kandungan gizinya yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang mana zat- zat gizi itu berguna buat kesehatan anak, menunjang pertumbuhan serta perkembangan anak dengan cara maksimal, dan bebas dari berbagai macam penyakit.

Dalam perjalanannya sejak sekolah berdiri sampai sekarang pemberian makanan tambahan di PAUD Nur Hidayah untuk anak berjalan dengan lancar, anak-anak suka dan senang dengan berbagai jenis makanan yang telah diberikan sekolah tentu saja hal tersebut tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi program tersebut. Secara umum faktor yang mempengaruhi pemberian makanan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan dan lingkungan (Sulistyoningsih, 2011).

Adapun faktor-faktor pendukung yang ada pada program pemberian makanan sehat di PAUD Nur Hidayah kemampuan finansial orang tua dari segi ekonomi tergolong mampu

membayai anaknya bersekolah sehingga secara langsung maupun tidak langsung memberikan peningkatan ekonomi pada sekolah yang akhirnya program pemberian makanan sehat berjalan. Guru dan kepala sekolah yang selalu mengontrol berjalannya program ini, serta sekolah yang selalu menyediakan makanan sehat untuk anak. Adapun faktor penghambat dari Pemberian Makanan Sehat ini yaitu selera makan anak berbeda-beda dan kurangnya pemahaman pihak penyedia makanan sehat tentang makanan sehat dan bergizi.

SIMPULAN

Peneliti mengambil kesimpulan bahwa dalam program pemberian makanan sehat bagi anak usia dini di PAUD Nur Hidayah Jakarta Barat yaitu sebagai berikut : Program pemberian makanan sehat yang dilakukan dengan memberikan makanan setiap hari pada anak dan pemberian dilakukan pada hari senin, selasa, rabu, kamis diberikan menu makanan berat dan ringan yang memiliki kandungan zat gizi yang telah memenuhi syarat makanan untuk anak usia dini, dan melalui program pemberian makanan sehat ini anak-anak mulai terbiasa dengan pola hidup sehat dan terbiasa berdoa sebelum dan sesudah makan baik di sekolah maupun di rumah.

Program pemberian makanan sehat yang dilaksanakan oleh sekolah telah membantu orang tua dalam memenuhi asupan kebutuhan zat gizi anak di rumah dan pemberian makanan sehat ini sangat bagus dilaksanakan di sekolah atau lembaga PAUD. Kandungan zat gizi yang terkandung di dalam makanan yang diberikan melalui program pemberian makanan sehat yang dilaksanakan sekolah cukup terpenuhi pada makanan yang diberikan kepada anak, dengan pemberian makanan sehat ini sebagian besar kandungan zat gizi makro yang dominan dalam memenuhi kebutuhan gizi anak usia 4-5 tahun di PAUD Nur Hidayah. Faktor pendukung dalam pemberian makanan sehat ini adanya anak, guru dan kepala sekolah yang selalu mengontrol berjalannya program ini, dan adanya dukungan dari orang tua yang terlihat dari kemampuan finansial orang tua dalam segi ekonomi serta sekolah yang selalu menyediakan makanan tambahan untuk anak. Sedangkan faktor penghambat dalam pemberian makanan sehat ini adalah selera anak berbeda-beda dan kurangnya pemahaman pihak penyedia makanan sehat tentang makanan sehat dan bergizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Prastowo, 2014, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Prespektif Rancangan Penelitian*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral PAUDNI Direktorat PPTK PAUDNI, 2012. *Pedoman dan Bahan Ajar Diklat Berjenjang PTK PAUD : Program Gizi dan Kesehatan Anak Usia Dini*.
- Lestari, Ernawati. 2008. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Pemberian Makanan Balita Pada Keluarga Petani di Dusun Mandungan Srimartani Piyungan Bantul Yogyakarta*. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Boga dan Busana UIN Yogyakarta.
- Rismayanti. 2014. *Faktor Risiko Riwayat Keluarga, Status Gizi dan Riwayat Diabetes Mellitus Terhadap Kejadian Hipertensi Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pattingaloang*. Laporan Penelitian. Bagian Epidemiologi Fakultas Kesehatan Fakultas Hasanuddin. Makasar.
- <https://www.detik.com/jateng/berita/d-5963721/angka-stunting-di-indonesia-244-bkkbn-melebihi-standar-who>.