

PANGAN TOYYIBAH : MENGENALKAN PERSPEKTIF GAYA HIDUP SEHAT UNTUK PENDIDIKAN ANAK USIA DINI

by Wahyu Dyah Laksmi Wardhani ,tri Endang Jatmikowati Angraeny
Unedia Rahman

Submission date: 28-Jan-2022 08:47AM (UTC+0800)

Submission ID: 1749630929

File name: Artikel_UMTAS_Pangan_Thoyyibah.docx (4.52M)

Word count: 4103

Character count: 25907

1

PANGAN TOYYIBAH : MENGENALKAN PERSPEKTIF GAYA HIDUP SEHAT UNTUK PENDIDIKAN ANAK USIA DINI

2

Wahju Dyah Laksmi Wardhani
Universitas Muhammadiyah Jember
dyahlaksmi_paud@unmuhjember.ac.id
Tri Endang Jatmikowati
Universitas Muhammadiyah Jember
Angraeny Unedia Rahman
Universitas Muhammadiyah Jember
Anzani80arifin@yahoo.com

1

Abstrak

This article offers a new construction of learning perspective about healthy food for early learners. To date, the term of healthy food has been introduced in early childhood education as a balanced nutritious food known as a "4 Sehat 5 Sempurna and Halal". The consumption patterns, kinds and variations of meals of a child are mostly managed by parents or influenced by the environment. The new perspective is emphasized more on the concept of the "good" side as in the Islamic concept of food known as thoyibbah food. An understanding of toyyibah food in children is expected to be able to construct a mindset about a healthy lifestyle for their future. As exploration research, this study took 70 students of four classes from 3 different kindergartens as the subjects of the study. The results of this study have formulated a strategy to help children increase their understanding in selecting healthy food, choosing a good source of food, and the impact of choosing unhealthy (not toyyibah) food for their future health.

Keywords : healthy; lifestyle; thoyibbah food

Tulisan ini menawarkan konstruksi baru perspektif tentang makanan sehat untuk anak usia dini. Sampai saat ini, konsep makanan sehat telah diajarkan di PAUD sebagai nutrisi yang mengandung gizi seimbang yang dikenal dengan istilah "4 Sehat 5 Sempurna dan Halal". Pola konsumsi, ragam dan variasi makanan anak biasanya dikenalkan dan dipilih oleh orang tua atau pengaruh lingkungan seputar anak. Perspektif baru dalam kajian ini menekankan pada konsep "baik" yang didekati dengan konsep pangan Islami atau dikenal sebagai Pangan Toyyibah. Pengertian toyyibah untuk anak usia dini diharapkan menjadi wawasan baru tentang gaya hidup sehat yang semestinya menjadi gaya hidup kelak di masa mendatang. Kajian ini merupakan studi eksplorasi terhadap 70 anak pada 4 kelas dari 3 PAUD yang menjadi subyek pada penelitian ini. Penelitian ini menghasilkan formulasi strategi pembelajaran yang dapat mengkonstrak pemahaman anak dalam memilih makanan yang sehat, memilih sumber pangan yang baik, dan dapat membedakan akibat dari memilih pangan yang tidak sehat daripada yang sehat bagi kesehatan mereka di masa depan.

Kata kunci: sehat, gaya hidup, pangan toyyibah

4

Pendahuluan

Sumber daya manusia yang sehat, mampu berpikir kritis, kreatif dan inovatif merupakan tuntutan global yang harus dijawab oleh institusi pendidikan bahkan sejak pendidikan anak usia dini. Pengenalan tentang cara hidup sehat dan langkah-langkah pembiasaan telah menjadi bagian kegiatan sehari-hari di PAUD. Pengenalan cara hidup sehat seperti mencuci tangan, kebiasaan

mandi, serta makan yang teratur menjadi muatan pembelajaran yang bahkan dilatihkan pada anak saat berada di sekolah. Upaya ini dilakukan untuk menyiapkan suatu generasi yang sehat jasmani dan rohani, yang diyakini bakal menjadi manusia unggul kelak.

Tak dapat dipungkiri bahwa gaya atau pola makan dan/atau pola jajan anak tidak terlepas dari peran orang tua. Pada beberapa hal tertentu anak usia dini tidak memiliki kemandirian untuk membuat keputusan dan seringkali hanya mengikuti kehendak orang tua. Sebaliknya dalam beberapa kasus, kemauan anak mendapat persetujuan dari orang tua. Hal ini nampak pada pilihan makanan atau jenis pilihan jajanan yang dikonsumsi anak. Sejumlah fakta menunjukkan bahwa anak tidak memiliki kewenangan untuk menentukan jenis atau bahan makanan yang ingin dikonsumsi. Namun pada sebagian fakta lain terjadi orang tua yang sangat tergantung pada kemauan anak dalam menentukan jenis dan bahan pangan yang akan dikonsumsi. Peran orang tua dalam pemilihan makanan atau jajanan untuk anak dapat dipengaruhi oleh harga makanan yang dibeli (Nørgaard, Bruns, Christensen, Mikkelsen. 2007, Kellershohn, Walley, Vriesekoop. 2017, Kellershohn, Walley, Vriesekoop.2018) juga pengetahuan atau latar belakang pendidikan yang dimiliki orang tua (Birch. 1993, Noble et al. 2007, Pettigrew dan Pescud. 2012, Faupel et al. 2014), khususnya ibu (Dancer, Rammohan. 2009, Baale. 2014). Perlindungan untuk anak terhadap bahan campuran makanan yang menyebabkan ketergantungan dikaji oleh Folkvord dan Van't Riet (2018) serta McBride (2017).

Pola makan yang sehat dan cara memilih produk makanan yang sehat sudah menjadi materi pada proses pembelajaran PAUD di Indonesia. Namun sejauh ini proses pembelajaran lebih menitikberatkan pengenalan produk makanan serta alasan untuk mengonsumsi agar sehat pada proses tumbuh kembangnya. Penekanan pembelajaran lebih banyak memberi pengetahuan praktis pada anak melalui konsep mengonsumsi 4 sehat 5 sempurna dan bagi siswa yang muslim dikenalkan makanan yang halal dikonsumsi. Konsep 4 sehat 5 sempurna merupakan konsep mengenalkan pada anak tentang makanan yang memiliki gizi seimbang, yang terdiri atas nasi atau bahan pengganti lain, lauk, sayur, buah dan dilengkapi dengan susu. Sedangkan untuk konsep halal yang dikenalkan adalah makanan dari bahan daging babi, minuman yang memabukkan (mengandung alcohol) dan pangan bersumber dari hewan yang disembelih tidak dengan mengucapkan nama Allah.

Tuntutan untuk hidup sehat dalam jangka panjang dengan mengetahui dan memiliki keterampilan memilih bahan pangan yang baik dan sehat sejak usia dini merupakan paradigma untuk mengembangkan proses pembelajaran tentang makanan yang baik dan sehat atau makanan toyyibah. Seorang anak perlu memiliki sikap, pengetahuan dan keterampilan untuk memahami produk pangan dan alasan untuk mengonsumsi. Anak seharusnya memahami tentang pentingnya hidup sehat dan langkah-langkah memelihara dan membiasakan diri hidup sehat itu. Anak perlu tahu dan mengenali tentang makanan yang sehat, fisik yang sehat, mencegah sakit, atau keterhubungan antara nutrisi sehat, tubuh sehat serta upaya mencegah sakit sebagai suatu hasil berpikir kritis dan menjadi pengetahuan baru. Selain itu sebagai suatu upaya pembentukan sikap, anak perlu memiliki nilai menghargai makanan yang dikonsumsi, perilaku yang baik dalam mewujudkan keinginan memperoleh makanan dan menyadari kebiasaan hidup sehat dengan menghindarkan diri dari tindakan pilih-pilih makanan (picky eater).

Sedangkan wacana toyyib mengkonstruksi wacana anak akan sistem bagaimana produk tersebut diperoleh dan dihasilkan. Pada khasanah pemikiran global, wacana toyyib dapat diartikan sebagai adanya sistem yang menjamin kualitas (quality assurance) mulai dari awal suatu produk hingga pengolahan dan pengemasan untuk konsumen sebelum dilepas ke pasar. Kajian akan pentingnya

mengenalkan pada anak tentang produk makanan atau jenis makanan yang sehat melalui proses belajar dikemukakan oleh Allrot, Maiz dan Urdaneta (2017) serta Bent et al (2016). Kajian tentang pentingnya penyediaan makanan sesuai standar muslim di negara non muslim dikaji oleh Geovine (2014).

Dalam konteks mengenalkan nutrisi pangan yang baik dan sehat ini, Charlesworth dan Lind berpendapat bahwa pertumbuhan dan perkembangan yang optimum tergantung pada asupan nutrisi yang baik (1990;498). Pollan (Henniger, 2013; 343) berpendapat banyak orang tua yang memberikan makanan atau menuruti keinginan anak untuk mengonsumsi makanan yang sebenarnya sudah diperkaya dengan perasa, penyedap, atau pewarna tanpa menyadari bahwa makanan tersebut membuat anak tidak mengenali rasa asli suatu makanan. Oleh karenanya Charlesworth dan Lind menyarankan (1990; 498-500) dalam pembelajaran tentang makanan perlu pula dipahamkan pada anak tentang bahan tambahan yang baik bagi tubuh seperti lemak, gula, tentang bahan tambahan yang baik bagi tubuh seperti lemak, gula, serta mineral yang ada pada beragam bahan pangan melatih kepekaan indera anak juga mengembangkan kecakapan hidup seperti makan sendiri, mengukur kemampuan konsumsi serta berbagi dengan lingkungan. Hal ini selaras dengan pendapat Mayesky (2012; 521, bahwa mengenalkan anak tentang konsep pangan yang baik haruslah dengan memberi anak kesempatan berkegiatan dengan bahan pangan yang sesungguhnya dan memberi sebanyak mungkin kesempatan pada anak untuk memilih, menyiapkan, dan menikmati hidangan yang merangsang munculnya pengalaman baru tentang makanan yang dikonsumsi.

Kajian ini merupakan kajian eksploratif, suatu study awal tentang proses pembelajaran pangan toyyibah yang dilaksanakan di tiga pendidikan anak usia dini (PAUD) di Kabupaten Jember. Pelaksanaan proses pembelajaran ini merupakan kelanjutan dari pelatihan Implementasi Modul Pangan Toyyibah yang dilaksanakan oleh tim Peneliti. Terdapat 70 orang siswa dan 4 orang guru sebagai subyek dalam penelitian ini. Kajian menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis data secara naratif deskriptif, menguraikan tentang bagaimanakah implementasi pembelajaran tentang makanan sehat di PAUD sebelum mengikuti pelatihan, bagaimanakah pelaksanaan pembelajaran tentang pengenalan pangan toyyibah di PAUD dan bagaimanakah konstruksi pangan toyyibah pada anak usia dini dalam menyiapkan wacana hidup sehat?

Hasil dan Pembahasan

Di Indonesia, yang mayoritas penganut agama Islam, orang tua cenderung mengenalkan anak pada konsep makanan yang halal untuk Pengertian makanan yang halal merupakan lawan dari makanan yang diharamkan, sebagaimana dimuat dalam beberapa ayat dalam Al Qur'an, memberi pemahaman pada umat dengan jelas tentang jenis dan bahan pangan apa yang diijinkan oleh Allah untuk dikonsumsi atau dalam kondisi yang bagaimana boleh dikonsumsi serta jenis makanan yang tidak boleh dikonsumsi (haram). Jenis bahan pangan yang halal dan baik bagi manusia banyak ragam, sedangkan untuk bahan pangan yang dilarang untuk dimakan (haram) terutama disebut olahan daging babi dan turunannya, minuman yang memabukkan mengandung alcohol, darah, serta daging yang disembelih tanpa diawali dengan menyebut nama Tuhan sebagaimana tuntunan agama. Selain halal, Islam juga mengajarkan konsep toyyibah sebagai dasar memilih pangan. Toyyibah dimaknai sebagai baik dalam arti memiliki standar yang membawa dampak pada kesehatan. Artinya makanan tersebut tidak kotor dari segi zatnya atau rusak (kadaluarsa) atau tercampur najis yang berbahaya bagi kesehatan fisik maupun pikiran manusia. Konstruksi konsep toyyibah inilah yang dapat dikonstruksi dalam konteks yang lebih luas dan mendalam untuk anak usia dini. Pengenalan pangan yang toyyibah dapat dilaksanakan secara lebih konstruktif pada anak usia dini

sebagai suatu pola mengenal dan memberi keterampilan dasar cara memilih bahan pangan yang sehat dan halal. Konsep *toyyibah* juga mengarahkan anak untuk memiliki sikap yang positif dalam memperoleh suatu produk makanan.

Pembelajaran tentang Makanan yang *toyyibah* merupakan suatu upaya inovatif untuk model pembelajaran kreatif di PAUD dan keluarga guna memperkuat pemahaman anak akan konsep makanan baik dan sehat sebagai suatu bentuk pendidikan berkelanjutan sebagai pijakan awal bagi gaya hidup berkemajuan. Pengenalan konsep nutrisi atau makanan yang sehat dan baik (*thoyyib*) yang dilaksanakan di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dengan dasar pemikiran pendidik PAUD sebagai agen perubahan sosial memiliki latar belakang standar pendidikan yang lebih mudah diukur daripada heterogenitas latar belakang pendidikan orang tua. Di samping itu, peran dari pendidik PAUD telah mendapat kepercayaan dari orang tua, khususnya orang tua yang berpendidikan rendah, bahwa apa yang disampaikan oleh pendidik PAUD bertujuan untuk kebaikan anak. Sayangnya, secara faktual, kondisi pengetahuan guru PAUD tentang nutrisi yang baik untuk anak, bahan pangan dan pengolahan produk yang sehat, pola makan yang baik atau gaya hidup sehat yang harus disiapkan sejak usia dini, masih belum dipahami dengan baik oleh sebagian guru PAUD. Keterbatasan faktual yang dialami guru menjadikan dasar penyiapan suplemen pembelajaran tentang konsep makanan yang baik dan gaya hidup yang sehat untuk diterapkan guru PAUD. Implementasi suplemen berupa modul pengembangan pembelajaran pangan *toyyibah* ini sebelumnya dilatihkan terlebih dulu pada guru PAUD yang akan dilibatkan.

A. Pembelajaran Makanan Sehat di PAUD

Dari hasil FGD diketahui bahwa sebagian besar guru mengenalkan tentang makanan halal atau makanan sehat yang didasari oleh konsep 4 sehat 5 sempurna, Guru-guru menyatakan bahwa mereka tidak pernah berpikir menghubungkan konsep makanan halal sebagai makanan sehat atau sebaliknya. Menurut guru-guru itu agak sulit mengenalkan makanan dengan konsep 4 sehat 5 sempurna karena sebagai siswa mereka bukanlah dari keluarga yang memiliki pendidikan yang memadai atau karena keterbatasan variasi pangan di daerah tempat tinggal anak. Meski demikian para guru itu berusaha mengenalkan jenis-jenis makanan yang sehat untuk anak dengan memberikan kesempatan pada orang tua untuk mendukung program tersebut melalui program makan sehat paling sedikit sebulan sekali bahkan ada yang dua bulan sekali. Kegiatan ini dianggap oleh guru sebagai proses membelajarkan orang tua untuk memberi perhatian pada jenis asupan pangan yang dikonsumsi anak. Hal ini dianggap perlu oleh guru karena para guru prihatin terhadap jenis jajanan sehari-hari yang biasa dikonsumsi anak dengan sepengetahuan orang tuanya. Jajanan yang biasanya dibeli oleh orang tua atau dibeli anak sendiri merupakan jenis yang mengandung pengawet, tambahan perasa/MSG, atau tidak jelas bahan asalnya dan pengolahannya.

Tema atau sub tema yang digunakan sebagai koridor mengenalkan makanan sehat atau makanan dalam biasanya pada tema Kebutuhanku dengan sub tema makanan kesukaanku, tema Tanaman/Tumbuhan dengan sub tema buah dan sayur atau tema Hewan/Binatang dengan sub tema Hewan ternak. Pada saat membahas sub tema tersebut, beberapa guru mengenalkan pada anak tentang manfaat dari makanan seperti sayur, buah atau makan daging. Pembahasan tentang tema ini hanya dihubungkan dengan pengalaman konkret yang banyak dipahami anak, seperti sayuran merupakan sayur yang biasa dikonsumsi anak. Sehingga pemahaman anak tentang makanan sehat adalah makanan halal, serta baik bagi tumbuh kembangnya dan harus disukai.

Para guru menyatakan bahwa selama ini mereka tidak pernah mengenalkan konsep "*thoyyibah*" pada siswa, meskipun mereka mengetahui konsep tersebut ada dalam Al Qur'an. Namun para guru

peserta FGD juga tidak beranggapan bahwa konsep makanan sehat itu berhubungan dengan konsep thoyibbah, sehingga konsep thoyibbah merupakan hal yang baru bagi guru bila akan dikenalkan di PAUD. Para guru cukup antusias ketika disampaikan bahwa sebagian peserta akan dilatih untuk mengenalkan konsep pangan Islami dengan sudut penekanan pada makanan halal dan thoyibbah.



Gambar 1. Suasana Pelatihan Modul Pangan Toyyibah



Gambar 2. Pembelajaran Makanan Sehat

Pembelajaran pada anak usia dini akan memperoleh hasil terbaik bila anak belajar pada sumber belajar yang mendekati riil atau media peraga konkrit atau mendekati konkrit. Selama ini alat peraga yang disajikan pada materi makanan sehat lebih banyak berupa gambar hasil foto copy atau cetak yang berasal dari majalah atau gambar di internet, yang kebanyakan dalam warna hitam putih. Di salah satu TK, guru menyajikan alat peraga sebagai media dalam bentuk cetak berwarna (gambar 3), namun sayangnya peraga tersebut dicetak terlalu kecil sehingga pada jarak lebih dari 1,5 meter media tersebut tidak membuat seorang peserta didik tertarik untuk mencermati lebih lanjut. Hal ini menyebabkan reaksi anak tidak nampak antusias ketika gambar tersebut ditunjukkan.

Guru pun cenderung berpendapat bahwa gambar yang mereka tunjukkan sudah dapat mewakili pesan yang akan disampaikan. Menu makanan sehat yang disampaikan biasanya terdiri atas gambar nasi, sayur yang sudah matang, buah, lauk pauk. Tak lupa gambar susu disertakan. Kalau pun membahas tentang konsep makanan halal, guru cenderung hanya menyampaikan lewat kata-kata tentang konsep halal, makanan yang berkategori halal dan makanan berkategori haram. Sesekali guru menyelipkan pesan tentang jajanan yang seharusnya tidak dikonsumsi berlebihan oleh anak karena mengandung bahan pengawet, bahan pengganti rasa atau pewarna. Pesan yang disampaikan juga terkait dengan akibat dari mengonsumsi secara berlebihan akan menimbulkan gangguan kesehatan seperti batuk, sakit perut, gatal akibat alergi. Guru menyampaikan bahwa jarang mereka

memberikan pembahasan tentang dampak kesehatan jangka panjang karena tidak terlalu memahami, terutama mengaitkan pada kegiatan pembelajaran. Jenis dan contoh jajanan pun hanya diuraikan dalam bentuk kata-kata tidak dibantu media.



Gambar 3. Salah satu contoh media makanan sehat

B. Implementasi Pembelajaran Pangan Toyyibah

Setelah pelatihan ditetapkan empat orang guru yang mampu di dua taman kanak-kanak (TK) dan 1 PAUD terdiri dari dua kelas sebagai pelaksana implementasi hasil pelatihan. Kegiatan pembelajaran akan diterapkan selama satu bulan, setiap minggu ada dua kali pelaksanaan. Media dan bahan ajar telah diperoleh guru saat pelatihan. Bahan ajar meliputi materi dan lembar kerja siswa yang harus disiapkan guru. Materi pembelajaran diberikan sebagai suplemen agar konstruksi pembelajaran Pangan Toyyibah tidak terjebak pada paradigma mengenalkan makanan sehat dengan konsep menu seimbang semata.

Paradigma baru dalam pembelajaran pangan toyyibah adalah anak mampu mengenali jenis-jenis makanan yang baik, mampu memilih makanan dengan kandungan nutrisi yang baik bagi kesehatan jangka panjang, dapat mengidentifikasi produk pangan halal serta mengetahui risiko pangan dengan kandungan yang tidak baik bagi tubuh di masa mendatang. Selain itu konsep pangan toyyibah juga mengajarkan tentang sikap yang baik untuk memperoleh makanan tersebut. Nilai-nilai sabar, ikhlas dan tidak semaunya sendiri/ menekan ego dikenalkan sebagai bagian yang mendukung pemahaman pangan toyyibah. Paradigma ini diharapkan terbentuk secara utuh baik sebagai pengetahuan, sikap dan keterampilan memilih pangan. Untuk itu, media pembelajaran yang disiapkan tidak hanya dalam bentuk gambar yang dicetak namun menggunakan alat bantu laptop. Ini merupakan satu kelemahan pada proses pembelajaran pangan toyyibah yang diharapkan dapat dikurangi dengan penyediaan media cetak.

Sumber Pangan Halal



Sumber Pangan Halal



Gambar 4 Media berbentuk powerpoint

Pangan Halal Olahan



Gambar 5. Media berbentuk powerpoint

Penerapan media dalam bentuk powerpoint seperti di atas membuat anak lebih mudah memviasulisasikan beragam jenis pangan sehat yang halal yang dapat mereka pilih. Visualisasi dengan media belajar yang ditampilkan menggunakan laptop ini juga membantu guru dalam membahas beragam jenis pangan dan kudapan yang berada di lingkungan anak-anak. Sebagaimana telah dituliskan sebelumnya penggunaan media canggih memiliki keterbatasan untuk diterapkan. Empat guru sebagai subyek dalam penelitian ini merupakan guru yang mengajar di wilayah perkotaan, sehingga laptop menjadi salah satu perangkat yang dimiliki oleh sekolah meskipun tidak untuk digunakan sebagai media pembelajaran sehari-hari. Media berbasis teknologi ini juga memiliki keterbatasan diakses anak karena alat yang kecil sehingga anak-anak harus bergantian untuk mencermati. Namun kualitas gambar yang lebih bagus daripada bila gambar tersebut dicetak

hitam putih atau dicetak dengan ukuran kecil, maka penggunaan laptop yang dicermati bergantian jauh lebih baik membangun pemahaman anak.

Pemahaman yang baik nampak ketika anak praktek untuk memilih jenis-jenis pangan yang baik bagi kesehatan. Berdasarkan pengetahuan dari mencermati beragam jenis pangan toyyibah, anak dapat menentukan mana pangan yang menjadi sumber karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral serta protein. Anak-anak juga lebih mudah mengelompokkan ragam jenis pangan yang termasuk sumber karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral atau protein. Hal ini berbeda sebelum pengenalan pangan toyyibah, anak hanya mengetahui apa saja makanan sehat itu dan menyebutkan sebagai nasi, sayur, lauk pauk, buah dan susu. Pemahaman ini juga muncul ketika anak mengerjakan lembar kegiatan peserta didik (LKPD) dengan memberi tanda pada gambar yang berkategori tertentu. Anak yang belum mampu memahami dari media tayang akan bertanya pada guru, namun sebelum guru memberi jawaban, seorang atau lebih dari temannya akan membantu memberi jawaban. Hal ini terjadi pada setiap kelas di ke empat PAUD.

Selama ini dalam pembelajaran konsep sehat dalam arti menu seimbang dikenalkan berbeda dengan makanan halal, yang dilihat dari bahan makanan dan syarat kehalalan yang sempit seperti disembelih dengan tidak diawali mengucap nama Allah, bukan daging babi atau hewan buas, dan tidak memabukkan. Pada pembelajaran Pangan toyyibah, konsep-konsep demikian dimasukkan sebagai pangan haram. Konsep halal di pembelajaran Pangan toyyibah dikenalkan sebagai bentuk makanan yang sehat, diolah dengan higienis, bersumber dari bahan makanan yang disyariatkan halal dari beragam jenis (tidak hanya daging), dan mengetahui jaminan kehalalan produk turunan melalui label yang ada pada produk siap saji. Hal ini penting agar anak mengetahui bahan makanan olahan apa yang masuk dalam kategori toyyibah.

Pemahaman makna toyyibah yang dikenalkan juga agar anak tidak hanya dapat memilih jenis pangan yang baik dan sehat namun juga mengetahui risiko kesehatan jangka panjang bila mengonsumsi makanan yang tidak toyyib. Konsep makanan yang kurang baik dikenalkan sebagai pangan yang membawa dampak risiko terganggunya kesehatan di masa mendatang karena pola konsumsi dan memilih jenis makanan yang tidak tepat. Makanan yang kurang baik dapat terjadi karena proses pengolahan yang tidak terjamin kebersihannya. Pola konsumsi berlebihan atau terlalu sering terhadap makanan yang diolah dengan tidak higienis atau karena penambahan perasa, pengawet makanan atau pewarna yang terlalu menyolok, dikenalkan sebagai ancaman bagi kesehatan fisik anak di masa mendatang.

Pangan yang baik

1. Sumbernya baik > pangan halal yang diperoleh dengan cara yang baik



Gambar 6. Mengenalkan Pangan Toyyibah

Contoh Sertifikasi Halal dari Negara lain



Gambar 7. Logo Halal berbagai negara

CARA PENGOLAHANNYA YANG BAIK

Pangan yang baik sebaiknya juga tidak mengandung banyak minyak. Minyak yang digunakan untuk menggoreng sebaiknya juga minyak yang warnanya masih bening. Bukan minyak dengan warna yang sudah coklat apalagi mengeluarkan bau yang tidak sedap. Minyak yang berlebih akan diendapkan oleh tubuh dan juga dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada saat dewasa kelak. Minyak yang mengendap akan membunuh jalannya darah. (ingat percobaan dengan kertas minyak)



Gambar 8. Penjelasan Pangan Yang Kurang Baik



Gambar 9. Bereksperimen mengamati sisa minyak dengan tissue



Gambar 10. Membandingkan apel yang dipotong dengan kondisi higienis dan tidak

C. Konstruksi Pengetahuan dan Keterampilan Memilih Pangan Toyyibah

Capaian pembelajaran yang diharapkan dari konstruksi pangan toyyibah ini adalah wacana pengetahuan yang dapat diwujudkan anak dalam keterampilan memilih jenis makanan dan jajanan yang dikonsumsi sehari-hari. Pengetahuan tentang konsep makanan yang sehat adalah makanan yang bergizi dan makanan yang halal telah menjadi materi pada beberapa tema namun konsep tersebut belum menjadi dasar munculnya pengetahuan tentang mengapa penting memilih jenis makanan tersebut serta bagaimana pentingnya sehingga perlu untuk dipilih sebagai konsumsi sehari-hari. Pembelajaran tentang pangan toyyibah diharapkan dapat mengonstrak anak tentang pengetahuan tersebut dan menjadi pola perilaku sehari-hari sebagai bentuk keterampilan memilih makanan yang baik dari berbagai alasan yang mendasari.

Materi pembelajaran menerapkan pendekatan saintifik pada pembelajarannya, sehingga sangat penting menyiapkan bahan ajar dan media yang dapat diamati dengan berbagai cara oleh anak. Materi ini juga ditindaklanjuti dengan kegiatan bermain yang membutuhkan dasar pengetahuan dan mengembangkan keterampilan anak, tidak sekedar melakukan suatu kegiatan. Ragam bermain yang diterapkan dengan pendekatan kelompok mampu membantu anak yang lambat memahami konsep dengan bantuan temannya yang lebih cepat menerima pesan yang dikonstruksikan. Hal ini merupakan bentuk nyata *scaffolding* dan peran dari media seperti nampak pada gambar 10 dan gambar 11.



Gambar 10. Pembelajaran makanan sehat



Gambar 11. Belajar Pangan Toyyibah

Keterampilan memilih pangan toyyibah merupakan suatu bentuk konstruksi hidup sehat pada masa mendatang yang harus dikembangkan sejak usia dini. Pendekatan pembelajaran yang holistik dan memberi kesempatan pada anak mengembangkan kemampuan berpikir kritis dibangun melalui pembelajaran terstruktur yang disiapkan guru dengan bahan ajar, media, dan lembar kegiatan siswa (LKS) yang mendekati konkrit, yang mengajarkan anak pentingnya untuk membaca dan menulis yang bermakna. Disamping itu, konstruksi pengetahuan tentang kandungan berlebihan pada makanan seperti perasa, pewarna, atau pengawet dikenalkan pada atau gatal atau sakit perut seperti yang selama ini dikenalkan guru.

Pembelajaran yang dikemas dengan pendekatan bermain lebih diwujudkan dengan memperhatikan pentingnya peran teman sebagai "*scaffolder*" yang membantu anak-anak yang lambat memahami konsep. Teman yang lebih baik dalam keaksaraan juga diperlukan saat mengerjakan LKS atau membaca pesan pada media. Setelah beberapa waktu, anak-anak yang mengerjakan LKS personal ternyata lebih baik daripada sebelum pembelajaran pangan toyyibah. Pembelajaran dengan pendekatan bermain juga memberi dampak yang bagus pada anak dengan kelompok usia yang lebih muda (kelompok A). Dari empat kelas yang menjadi subyek penelitian, ada satu kelas kelompok A. Penggunaan media yang konkrit atau mendekati konkrit memudahkan anak memahami tahapan ketika mengerjakan LKS yang lebih sederhana. Pembelajaran dengan pendekatan bermain dilakukan dengan ragam bermain yang lebih banyak bersifat eksperimen seperti menguji media yang dipotong dengan cara higienis dan tidak higienis, mengelompokkan jenis sumber pangan dengan beragam benda nyata melalui kegiatan berbelanja, menguji endapan minyak untuk membangun pengetahuan bahaya minyak yang berlebihan.

Simpulan

Pembelajaran tentang makanan sehat di PAUD selama ini sudah dilakukan dengan mengenalkan anak pada konsep menu dengan muatan gizi seimbang dan makanan halal yang pengembangan konseptualnya dipisahkan. Pengenalan ini cenderung lebih sebagai konstruksi agar anak mengetahui jenis makanan yang dapat dikonsumsi dan dapat menjadikan anak sehat bila dikonsumsi.

Pembelajaran pangan toyyibah mengonstrak pengetahuan dan keterampilan anak untuk dapat memilih jenis makanan yang baik bagi kesehatan di masa mendatang dengan mengenali sumber pangan halal yang dapat dikonsumsi, pengolahan yang baik dan jenis pangan yang kurang baik bagi kesehatan. Pembelajaran ini diharapkan nanti akan memunculkan sikap hidup sehat sejak usia dini.

Konstruksi pengetahuan dan keterampilan pangan toyyibah dirancang dengan menyiapkan bahan ajar sebagai materi yang dapat mengonstrak pemikiran kritis anak, media yang konkrit dan/atau mendekati konkrit. Konstruksi dalam strategi pembelajaran diarahkan kooperatif sehingga proses belajar dapat diperoleh anak tidak hanya dari kemampuan membangun pengetahuannya sendiri namun diperoleh dari yang diajarkan oleh teman sebayanya.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih pada :

1. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, yang mendukung penelitian ini melalui dana internal bagi dosen
2. Bu Dian Martha, Bu Lia, Bu Lucky, bu Agnes, Muarifah, Elsa dan Navila yang telah membantu pelaksanaan proses pembelajaran pangan toyyibah dan mengoleksi data lapangan.

Daftar Pustaka

- Ali, A., Xiaoling, G., Sherwani, M. and Ali, A. (2017), "Factors affecting Halal meat purchase intention", *British Food Journal*, Vol. 119 No. 3, pp. 527-541. <https://doi.org/10.1108/BFJ-10-2016-0455>
- Allirot, X., Maiz, E., Urdaneta, E., 2017. *Shopping for food with children: A strategy for directing their choices toward novel foods containing vegetables*. *Appetite*. Vol 120. P 287 -296. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.09.008>
- Bent, M.S., Mikkelsen, E., Lyytikäinen, A., Ojansiv P., et al. 2016. *Future for food education of children*. *Future*, Vol 83. Oktober 2016. P 15 – 23
- Birch, L. (1993), *Children, Parents and Food*, *British Food Journal*, Vol. 95 No. 9, pp. 11-15. <https://doi.org/10.1108/00070709310045013>
- Demirci, M.N., Soon, J.M., Wallace, C.A. 2016. *Positioning food safety in Halal assurance*. *Food Control*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbusres.2014.09.020>
- Florack, A., Haasova, S., Hirschauer, S., Serfas, B.G. 2018. *Playing with food: The effects of food pre-exposure on consumption in young children*. *Physiology and Behavior* volume 195 (pages 76 – 81). DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbusres.2014.09.020>
- Folkvord, F dan van 't Riet, J., 2018. *The persuasive effect of advergames promoting unhealthy foods among children: A meta-analysis*. *Appetite*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.07.020>
- Giovine, R. (2014), *Big demand(s), small supply – Muslim children in Italian school canteens: a cultural perspective*, *Young Consumers*, Vol. 15 No. 1, pp. 37-46. <https://doi.org/10.1108/YC-03-2013-00359>
- Hasnah Hassan, S. (2011), *Consumption of functional food model for Malay Muslims in Malaysia*, *Journal of Islamic Marketing*, Vol. 2 No. 2, pp. 104-124. <https://doi.org/10.1108/17590831111139839>
- Henniger, M.L. 2013. *Teaching Young Children: an Introduction*, Boston: Pearson
- Jamal, A., Sharifuddin, J., 2014. *Perceived value and perceived usefulness of halal labeling: The role of religion and culture*. *Journal of Business Research*. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbusres.2014.09.020>
- Kellershohn, J., Walley, K. and Vriesekoop, F. (2017), "Healthier food choices for children through menu pricing", *British Food Journal*, Vol. 119 No. 6, pp. 1324-1336. <https://doi.org/10.1108/BFJ-08-2016-0379>
- Kümpel Nørgaard, M., Bruns, K., Haudrup Christensen, P. and Romero Mikkelsen, M. (2007), *Children's influence on and participation in the family decision process during food buying*, *Young Consumers*, Vol. 8 No. 3, pp. 197-216. <https://doi.org/10.1108/17473610710780945>
- Mayesky, M. 2012 *Creative Activities For Young Children*. 10th edition. United States: Cengage
- McBride, D. L., 2018. *Safety Concerns About Food Additives and Children's Health*. *Journal of Pediatric Nursing*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2018.09.008>
- Noble, G., Stead, M., Jones, S., McDermott, L. and McVie, D. (2007), *The paradoxical food buying behaviour of parents*, *British Food Journal*, Vol. 109 No. 5, pp. 387-398. <https://doi.org/10.1108/0070700710746795>

PANGAN TOYYIBAH : MENGENALKAN PERSPEKTIF GAYA HIDUP SEHAT UNTUK PENDIDIKAN ANAK USIA DINI

ORIGINALITY REPORT

12%

SIMILARITY INDEX

12%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

1%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	garuda.ristekbrin.go.id Internet Source	9%
2	Submitted to Universitas Muhammadiyah Sinjai Student Paper	1%
3	docplayer.info Internet Source	1%
4	zombiedoc.com Internet Source	<1%
5	dokumen.tips Internet Source	<1%
6	yuksayangtesdulu.blogspot.com Internet Source	<1%
7	Wahju Dyah Laksmi Wardhani, Sawitri Komarayanti, Tri Endang Jatmikowati, Misyana Misyana. "Fostering Halal and Thoyyibah Food in Early Childhood Education", IJECA (International Journal of Education and Curriculum Application), 2018	<1%

8

thepedhut.blogspot.com

Internet Source

<1 %

9

sensitivehealth.wordpress.com

Internet Source

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On