

# PERAN GURU DAN ORANG TUA DALAM PEMBIASAAN MAKAN MAKANAN SEHAT PADA ANAK

Tri Endang Jatmikowati

[triendang@unmuhjember.ac.id](mailto:triendang@unmuhjember.ac.id)

Kristi Nuraini

[kristi.nuraini@unmuhjember.ac.id](mailto:kristi.nuraini@unmuhjember.ac.id)

Dyah Retno Winarti

[dyah.retnowinarti@gmail.com](mailto:dyah.retnowinarti@gmail.com)

Asti B. Adwitiya

[astiadwitiya@unmuhjember.ac.id](mailto:astiadwitiya@unmuhjember.ac.id)

*Universitas Muhammadiyah Jember*

## Abstrak

Guru dan orangtua memiliki peranan penting untuk mengenalkan makanan bergizi pada anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana peran guru dan orangtua dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2019 pada siswa kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun Pelajaran 2018-2019. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan deskriptif kualitatif, yang mana pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Data yang dikumpulkan berupa aktivitas siswa saat kegiatan makan bekal, hasil wawancara dengan guru dan wali murid. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui perannya, guru dapat mengenalkan makanan bergizi pada anak secara klasikal. Hal ini berarti bahwa melalui perannya, guru mampu mengajak anak untuk bisa membedakan makanan bergizi dan tidak bergizi dari bekal makanan yang mereka bawa dari rumah. Terlebih lagi, dukungan orang tua mutlak diperlukan untuk menjaga konsistensi apa yang telah dipelajari di sekolah dengan apa yang dikonsumsi di rumah.

**Kata Kunci:** *peran guru, peran orangtua, makanan bergizi, pembiasaan*

## Abstract

Teachers and parents have an important role in introducing nutritious food to children. The purpose of this study was to find out how the role of teachers and parents in introducing nutritious food to children. This research was carried out in June 2019 on group B-3 Kindergarten ABA 4 Mangli, Kaliwates District, Jember Regency, 2018-2019 Academic Year. This research was conducted using a qualitative descriptive approach, in which data was collected through observation, interviews and documentation. The data collected is in the form of student activities during lunch activities, the results of interviews with teachers, and guardians of students. The results of the research show that through their role, teachers can introduce nutritious foods to children classically. This means that through their role, teachers are able to “invite children to be able to differentiate between nutritious and non-nutritious food from the food they bring from home. Moreover, parental support is absolutely necessary to maintain consistency of what has been learned at school with what is consumed at home.

**Keywords:** *parents' role, teacher's role, nutritious diets.*

## PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan individu yang memiliki karakteristik tertentu yang khas; mereka dinamis dan antusias, punya rasa ingin tahu yang besar terhadap apa yang dilihat dan didengar. Hal ini dikarenakan anak berada pada masa dimana proses pertumbuhan dan perkembangan berlangsung begitu cepat. Anak yang merasa bahagia karena terpenuhi kebutuhan fisik dan psikis, memiliki dasar yang kuat bagi proses tumbuh kembangnya di kemudian hari. Guna menunjang tercapainya kebutuhan fisik dan psikis anak maka, seorang pendidik di sekolah harus bisa memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan peserta didiknya, salah satunya adalah dengan memberi perhatian kepada kesehatan anak melalui makanan yang dikonsumsi.

Untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan energik diperlukan makanan bergizi yang salah satunya dipengaruhi oleh nutrisi makanan. Dalam penyajian makanan sehat dan bernutrisi, perlu diperhatikan gizi yang seimbang, agar pertumbuhan dan perkembangan anak tidak terganggu. Asupan gizi yang seimbang bermanfaat bagi tumbuh kembang anak, meningkatkan kecerdasan, meningkatkan stabilitas dan terpeliharanya semua organ tubuh serta dapat berfungsi dengan baik.

Pada faktanya, secara global, setidaknya 1 dari 3 anak di bawah usia lima tahun masih mengalami malnutrisi, baik yang kekurangan gizi (*undernourished*), maupun kelebihan berat badan (*overweighted*) (UNICEF., 2019). Di sisi lain, DiGirolamo, Ocaheta, dan Flores (2020) menyatakan bahwa anak usia dini yang memiliki status gizi baik cenderung memiliki perkembangan kognitif dan motorik yang baik. Perkembangan kognitif dan motorik tersebut melekat hingga mereka menginjak usia dewasa (DiGirolamo et al., 2020).

Orang tua sebagai pendamping anak di rumah memiliki peran yang sangat besar terhadap asupan gizi anak. Sebagaimana diungkapkan Bellows dan Anderson (2006) bahwasannya peran orang tua sangat menentukan makanan kesukaan anak serta kemauan mereka untuk mencoba jenis-jenis makanan baru. Ungkapan senada juga disampaikan Dixon, Scully, Wakefield, White, dan Crawford (2007) bahwasannya orang tua berperan dalam menciptakan lingkungan dari mana makanan berasal, diproses, dimakan dan disajikan untuk keluarga. Mitchell, Farrow, Haycraft, dan Meyer (2013) serta Nowicka dan Flodmark (2008) menambahkan, orang tua juga menentukan apakah suatu bahan makanan itu bisa diterima atau tidak dalam sajiannya di keluarga. Selain itu, orang tua juga membentuk pola kebiasaan makan bagi anak-anaknya yang biasanya dilakukan melalui kebiasaan penyajian makanan di keluarga (Kiefner-Burmeister et al., 2014; Whear & Axford, 2009).

Strategi pembiasaan yang biasa dilakukan oleh orang tua terhadap pola makan anak adalah bagaimana orang tua mengatur, apa saja yang dimakan, seberapa banyak yang dimakan dan kapan waktu untuk makan (Ventura & Birch, 2008). Hal ini berarti bahwa peran orang tua sebagai penyedia menu makanan bagi anak sangatlah berpengaruh. Pola makan yang baik dan teratur perlu diperkenalkan sejak dini yaitu dengan pengenalan waktu makan dengan variasi makanan yang mengandung gizi. Lingkungan tempat anak makan, waktu dan suasana ketika sedang makan dan makanan yang disediakan atau disajikan, perlu dibuat menyenangkan dengan cara memberikan menu makanan yang beragam, serta mendorong anak untuk mau mencoba dan memilih menu makanan baru merupakan cara yang efektif dalam mengembangkan kesadaran anak akan keragaman makanan dan kesadaran anak akan makanan bernutrisi yang mampu mendukung gaya hidup sehat (Campbell & Crawford, 2001). Penyajian makanan pun harus disesuaikan dengan usia anak. Seiring bertambahnya usia, asupan gizi yang dibutuhkan anak yang terus tumbuh dan berkembang agar terpenuhi kebutuhan gizi yang sesuai usianya.

Pada umumnya makanan yang bergizi merupakan makanan yang mengandung unsur-unsur yang diperlukan tubuh, dan memenuhi syarat kesehatan sehingga jika dikonsumsi bisa terhindar dari penyakit atau keracunan. Selain itu, pemilihan makanan yang tepat dapat menurunkan risiko kurang gizi pada anak (Mauludyani et al., 2014). Selama ini banyak anak-anak sekolah yang hanya makan

jajanan ringan dalam jumlah yang besar. Makan jajanan sebenarnya boleh saja diberikan sebagai selingan, namun harus memperhatikan kandungan zat gizi yang dibutuhkan bagi tubuh anak sehingga mempunyai kontribusi yang besar bagi pertumbuhan dan perkembangan anak sampai dewasa nanti.

Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 angka 14 merumuskan bahwa : Pendidikan Anak Usia Dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut (Undang Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2003). Pertumbuhan dan perkembangan anak yang terjaga dengan baik merupakan salah satu modal untuk bisa memiliki daya saing di masyarakat luas.

Pembelajaran pengenalan makanan bergizi di sekolah mempunyai peran penting untuk pengetahuan dan juga punya pengaruh terhadap pola hidup sehari-hari anak usia dini. Wardhani, Jatmikowati, dan Rahman (2019) mengungkapkan bahwasananya pembelajaran tentang makanan sehat di PAUD perlu dilakukan guna mengenalkan pada anak tentang konsep menu dengan muatan gizi seimbang dan halal, agar anak mengetahui jenis makanan yang dapat dikonsumsi dan menjadikan anak sehat. Guru bisa menjadwalkan kegiatan makan bersama di sekolah, yang mana melibatkan orang tua dalam persiapannya. Dengan cara ini, guru bisa menciptakan suasana yang menyenangkan bagi anak yang akan membuat mereka bersemangat untuk makan menu yang disediakan (Savage et al., 2007). Dengan menyediakan menu yang beragam diharapkan bisa membantu anak untuk bisa dan mau makan makanan yang sebelumnya belum pernah mereka makan. Dengan catatan bahwa menu yang disediakan harus memperhatikan kandungan nilai gizi dan nutrisi yang bermanfaat bagi tumbuh kembang anak.

Melalui pengenalan makanan bergizi dapat membiasakan peserta didik untuk mengkonsumsi makanan sehat setiap hari. Guru bisa mengenalkan makanan bergizi dengan menggunakan media nyata seperti sayur, buah-buahan dan sejenisnya yang tergolong makanan bergizi serta menjelaskan kandungan vitamin yang ada didalamnya juga manfaat bagi tubuh dan kecerdasan agar supaya anak paham dan suka mengkonsumsi makanan bergizi setiap hari dengan tidak lagi membawa bekal dari rumah berupa snack dan sejenisnya yang kurang baik bagi kesehatan. Sunita (Sunita, 2010) zat-zat gizi dapat memberikan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan aktivitas yang meliputi karbohidrat, lemak, dan protein. Apabila perbandingan zat gizi yang terkandung dalam makanan terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat dan air terpenuhi dalam makanan sehari-hari kesehatan tubuh akan terjaga.

Aziz (2012) guru sebagai sosok yang digugu dan ditiru akan dipercaya dan ditiru setiap tutur kata dan perilakunya. Dalam proses belajar mengajar guru mempunyai pengaruh yang besar bila dibanding dengan orang tuanya. Ketika pembelajaran di sekolah, guru bisa ikut bergabung dan makan bersama anak-anak pada saat mereka makan siang bersama dengan catatan, guru juga makan dengan menu yang sama dengan mereka. Cara ini cukup efektif, karena ketika guru mencontohkan bagaimana mereka menikmati menu makanan bergizi yang ada, bisa merangsang anak-anak untuk ikut dan mencoba menu yang ada. Dengan demikian, guru menjadi role model dalam pembiasaan makan sehat (Eliassen, 2011). Selain itu, dia juga menambahkan bahwa percakapan dan obrolan yang hangat tentang makanan yang dimakan ketika makan bersama, bisa membuat anak merasa nyaman dan menyukai makanannya (Hughes et al., 2007)

Adanya pembiasaan kegiatan makan bersama di sekolah merupakan upaya yang efektif guna membentuk kebiasaan anak dalam mengkonsumsi makanan yang bernutrisi bagi tumbuh kembang mereka sampai mereka besar nanti (Drummond, 2007). Hal tersebut juga harus didukung oleh orang tua sebagai penyedia makanan bagi anak-anak mereka. Oleh sebab itu, kemampuan orang tua dalam mengolah dan menyajikan makanan yang bernutrisi untuk anak mereka juga dipandang sangat perlu. Apalagi saat ini orang tua yang bekerja cenderung memberikan makanan siap saji kepada putra-putri

mereka, sehingga memberikan model pengolahan makanan yang tidak sehat (Reynolds & Caraher, 2005).

Cara lain yang bisa guru berikan kepada anak-anak di pendidikan anak usia dini adalah dengan mengenalkan kebiasaan makan sehat, yaitu dengan mnegajarkan kepada mereka kabiasaan apa saja yang harus dilakukan sebelum makan, pada saat makan dan setelah makan. Misalnya; mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, mencuci buah atau sayuran sebelum diolah dan membersihkan tempat makan ketika mereka selesai makan (Eliassen, 2011). Selain itu, dia juga menambahkan penghargaan terhadap anak ketika mereka sudah merasa kenyang, dan menyediakan waktu yang cukup untuk menyelesaikan makannya juga sangat perlu dieperhatikan. Hal ini bisa membuat anak merasa nyaman ketika mereka sedang makan dan menikmati menu makanan yang disediakan.

Dari hasil pengamatan di lapangan, kegiatan makan sehat yang dilakukan satu bulan sekali, guru masih kurang maksimal dalam mengenalkan makanan yang mengandung gizi. Guru hanya memberikan makanan tanpa menjelaskan mengenai bahannya, kandungan nutrisi, dan juga cara memasaknya. Pada kegiatan lain ketika tema kebutuhanku tentang makanan, media yang digunakan masih berupa gambar. Sehingga anak sulit untuk memahami dan mengenali secara langsung tentang makanan yang mengandung gizi. Selain itu orang tua sebagai mitra guru pemahamannya tentang makanan bergizi masih kurang maksimal. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya anak yang masih membawa bekal makanan yang belum memenuhi asupan gizi yang seimbang. Banyak dijumpai bekal yang dibawa adalah makanan ringan (snack), mie instan dan juga jajanan yang kurang terjaga kesehatannya. Hasil penelitian Rina, Syukri dan Halida (2016) bahwa suplemen makanan tidak dianjurkan dikonsumsi karena kebutuhan gizi sudah dipenuhi dari makanan sehari-hari yang sudah memenuhi gizi seimbang ditambah dengan cukup berolahraga, cukup beristirahat, hidup teratur, tidak stress dan juga bebas dari cemaran zat polutan (udara, makanan dan air).

Bagaimana peran orangtua dan guru dalam pembiasaan makan makanan sehat perlu ditinjau lebih mendalam. Kerjasama kedua pihak dalam mengenalkan makanan sehat pada anak akan memberikan dampak tersendiri pada kebiasaan makan sehat anak. Bagaimana manfaat yang dirasakan dalam hal pemberian makanan sehat untuk anak pada saat di sekolah akan memberikan gambaran tentang efektivitas peran guru dan orangtua. Oleh karena itu, penelitian ini ditujukan untuk menemukan peran guru dan orangtua dalam pembiasaan makan sehat pada anak. The introductory section mainly contains: (1) research problems; (2) insight and problem-solving plans; (3) formulation of research objectives; (4) summary of theoretical studies related to the problem under study. This section sometimes also contains the expectations of the results and benefits of the research. The length of the introduction is about 2-3 pages and is typed with 1 space.

## **METHODOLOGI**

(GARAMOND14, BOLD, SPACE 1)

Kajian ini menggunakan metode kualitatif yang dilaksanakan di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 4 Mangli, Kecamatan Kaliwates, Kabupaten Jember dengan observasi langsung bagaimana guru mengenalkan makanan bergizi pada anak.

Untuk memperoleh data yang diperlukan, dilakukan observasi yaitu dengan melakukan pengamatan terhadap bekal makanan sehari-hari yang dibawa anak didik serta kegiatan makan sehat yang dilakukan di sekolah setiap satu bulan sekali. Selain itu, dilakukan juga wawancara. Wawancara yang pertama adalah dengan guru untuk memperoleh data pembelajaran tentang makanan bergizi, yang kedua, dengan orang tua murid guna mengetahui manfaat dari pembelajaran pengenalan makanan bergizi bagi anak-anaknya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Makanan yang bergizi sangat penting bagi anak, khususnya pada anak usia dini dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Membimbing anak untuk perkembangan fisik dan mental merupakan tujuan pendidikan yang ingin dicapai. Dengan menunjukkan macam-macam makanan bergizi kepada anak melalui media bertujuan agar anak usia dini dapat membedakan makanan bergizi dan yang tidak bergizi, serta mengetahui jenis-jenis makanan apa saja yang bisa dikonsumsi mereka.

**Tabel 1. Hasil Observasi Kegiatan**

No	Aspek yang Diamati	Yang dilaksanakan	
		Ya	Tidak
1	Guru menunjukkan macam-macam makanan bergizi pada anak	✓	
2	Guru memberi petunjuk kepada anak-anak untuk mencuci buah dan sayur sebelum dikonsumsi	✓	
3	Guru menjelaskan makanan apa saja yang bergizi bagi anak	✓	

Tabel 1 merupakan hasil observasi dan wawancara dengan guru. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana anak sudah dikenalkan dengan makanan bergizi dan dapat direalisasikan baik oleh guru, orang tua maupun anak.

Makanan bergizi yang diberikan kepada anak seperti bubur kacang hijau, buah-buahan segar, sayuran, lauk pauk (ikan, daging, tahu, tempe, telur) dan susu. Makanan tersebut diberikan kepada anak secara bervariasi dengan tujuan agar anak tidak merasa bosan, selain itu harus juga memenuhi nilai gizi seimbang. Hal tersebut sejalan dengan apa yang diungkapkan Savage, Fisher, & Birch, (2007) bahwa dengan menyediakan menu yang beragam, bisa membantu anak untuk bisa dan mau makan makanan yang sebelumnya belum pernah mereka makan. Dengan catatan bahwa menu yang disediakan harus memperhatikan kandungan nilai gizi dan nutrisi untuk tumbuh kembang anak. Hal ini dilakukan untuk mengenalkan kepada anak makanan apa saja yang bergizi, sehingga anak mengetahui dan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang berdasarkan pada pemahaman mereka, dan tidak lagi mengonsumsi makanan atau jajanan sembarangan. Dari sini bisa kita lihat bahwa guru sangat berperan penting terhadap perkembangan anak dengan memberikan makanan bergizi kepada anak-anak seperti roti dan kacang hijau sebagai salah satu contoh keberagaman menu untuk sarapan.

Selama proses pembelajaran di sekolah, sebelum peserta didik mengonsumsi makanan, terlebih dahulu guru mengenalkan kacang hijau kepada mereka, agar mereka mengetahui manfaat dan senang mengkonsumsinya. Makanan ini sangat baik untuk dikonsumsi sebelum berangkat ke sekolah. Kacang hijau, bisa juga diganti dengan roti tawar atau buah segar seperti apel atau papaya, agar anak bisa menghindari makanan ringan yang memiliki kandungan bahan pengawet yang bias membahayakan kesehatan tubuh. Sebagaimana Campbell & Crawford, (2001) mengungkapkan bahwasanannya keragaman makanan perlu diciptakan agar anak memiliki pilihan bahan makanan yang bisa mereka konsumsi bila suatu bahan makanan tidak tersedia dengan tetap memperhatikan kandungan nutrisi dari bahan makanan tersebut. Hal ini dilakukan untuk menjaga ketahanan tubuh anak selama mereka sedang berada di sekolah disaat bermain bersama, belajar, dan menunggu waktu istirahat untuk makan bersama.

Pembelajaran mengenalkan makanan bergizi bagi anak dilakukan sesuai dengan tema pembelajaran yang ada, yaitu "Kebutuhanku". Tujuan pembelajaran ini agar anak dapat berfikir logis dan sistematis melalui aktifitas pengamatan mulai dari bahan, bentuk, nama, warna sampai kandungan

gizi dari makanan. Selanjutnya anak secara bergiliran diminta untuk menyebutkan macam-macam makanan bergizi sesuai dengan yang telah mereka pelajari mulai dari bahan, bentuk, nama, warna sampai kandungan gizi dari makanan. Hal ini dilakukan untuk memudahkan guru dalam menjelaskan makanan bergizi; termasuk syarat agar makanan mengandung gizi yang cukup. Hal ini dilakukan melalui pengenalan jenis makanan yang masih berupa bahan mentah maupun yang sudah siap dikonsumsi. Tujuannya adalah agar anak tidak lagi terbiasa mengkonsumsi makanan siap saji yang banyak mengandung bahan pengawet. Selain itu, cara pengolahan yang kurang higienis juga memberikan gambaran yang jelas bagi anak-anak untuk tidak lagi jajan sembarangan di warung.

Hasil wawancara dengan seorang guru menunjukkan bahwa dengan menjelaskan makanan bergizi serta kandungan gizi dari sayuran, buah-buahan, lauk pauk, nasi dan susu dengan media secara langsung akan memudahkan anak paham tentang arti gizi dan sumber gizi makanan, manfaat bagi tubuh, serta dapat mempraktekannya dengan mengkonsumsi bahan-bahan makanan yang bergizi untuk makanan mereka sehari-hari, tetapi tidak semua makanan bergizi bisa dikonsumsi oleh anak, harus disesuaikan dengan usianya.

Peran guru sangat penting dalam menumbuhkan kembangkan anak baik fisik maupun mental. Tanpa memiliki fisik yang sehat, anak tidak akan memiliki mental yang kuat baik dalam bekerja maupun dalam berfikir untuk dapat melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya. Melalui perannya, guru bisa membuat anak merasa senang untuk mengkonsumsi makanan sehat agar mereka lebih bersemangat menjaga kebugarannya, tetapi harus disesuaikan dengan porsi makanan setiap harinya agar tidak kekurangan atau kelebihan. Makanan yang diberikan setiap hari perlu bervariasi dan memiliki nilai gizi yang cukup.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan dalam pembelajaran, sesuai dengan arahan peneliti untuk mengajarkan pengenalan makanan bergizi dengan cara menunjukkan macam-macam makanan bergizi, warnanya, dari rasa sampai sumber gizi dari makanan sudah dilakukan dengan baik. Hal ini terbukti sebagian besar anak tidak mengalami kesulitan ketika diminta untuk menunjukkan macam-macam makanan bergizi, warna, rasa dan sumber gizi dari makanan.

Peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak bukan hanya menunjukkan dan menjelaskan macam-macamnya saja, tetapi harus diajarkan juga kebiasaan sehat dengan mencuci dahulu bahan makanan yang akan dikonsumsi agar terbebas dari bakteri atau kotoran lain yang menempel seperti pada buah dan sayuran. Mengajarkan anak dalam mengenal makanan bergizi dengan cara mencuci buah - buahan dan sayuran sebelum dikonsumsi dilakukan secara terus menerus agar anak terbiasa melakukannya. Hal tersebut sejalan dengan Eliassen (2011) yang menyarankan agar, sejak dini anak-anak diajarkan kebiasaan sehat baik sebelum, ketika ataupun sesudah makan. Adapun yang dilakukan guru dalam proses pembelajaran kebiasaan sehat tersebut adalah guru menyiapkan alat - alat yang akan digunakan untuk mencuci buah dan sayuran yang akan dikonsumsi berupa loyang yang berisi air. Kemudian, guru mengelompokkan anak menjadi beberapa kelompok. Selanjutnya, setiap kelompok diberi kesempatan secara bergiliran untuk mencuci bahan makanan yang ada secara bergiliran sampai semua anak mendapat kesempatan yang sama.

Guru dituntut untuk lebih kreatif dan inovatif dalam mengajarkan kepada anak, agar anak tidak merasa bosan dan ingin terus belajar tanpa harus diminta oleh guru. Hal ini dilakukan guna melatih anak agar menjadi pribadi yang mandiri dan bertanggung jawab terhadap diri sendiri tanpa bantuan orang lain, serta terbiasa mengkonsumsi makanan yang bergizi dan sehat yang baik bagi perkembangan dan pertumbuhannya. Tugas guru adalah membimbing dan memberikan arahan kepada anak tentang arti pentingnya makanan bergizi bagi ketahanan tubuh dan perkembangan anak selanjutnya. Guru bertindak sebagai orang tua kedua untuk membimbing di sekolah supaya menjadi anak yang sehat jasmani dan rohani.

Berdasarkan pengamatan terhadap sikap anak dalam merespon pembelajaran tentang pengenalan makanan bergizi, ditemukan bahwa anak merasa rileks dan senang ketika menerima

pembelajaran yang bervariasi dari guru mereka. Guru tidak mendominasi pembelajaran, akan tetapi melibatkan anak secara langsung dengan jalan memberi kesempatan bagi anak untuk mempraktekkan dan melakukannya sendiri proses yang sedang diajarkan kepada mereka.

#### Pembahasan

Pada dasarnya peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi kepada anak usia dini sangat penting. Karena harus dilakukan dalam kehidupan sehari - hari baik sekolah maupun dilingkungan keluarga. Pembelajaran ini sangat bermanfaat untuk pemenuhan kebutuhan sehari - hari bagi anak usia dini dan orang dewasa. Mengingat pentingnya peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi sejak dini, maka sebaiknya guru lebih banyak memberikan stimulasi yang menarik dalam pembelajarannya. Salah satunya adalah dengan mengajak anak untuk bermain bersama mengenal makanan bergizi pada saat ada di sekolah maupun di rumah. Sebagaimana pendapat Darajat (1995) bahwa guru bisa memberikan kemudahan serta fasilitas dalam proses - proses pembelajarannya. Untuk itu guru harus mampu menyiapkan contoh makanan yang bergizi dan seimbang sesuai dengan kebutuhan anak. Selain itu, adanya pembiasaan kegiatan makan bersama di sekolah merupakan upaya yang efektif guna membentuk kebiasaan anak dalam mengonsumsi makanan yang bernutrisi bagi tumbuh kembang mereka sampai mereka besar nanti (Drummond, 2007).

Kesadaran guru memiliki peranan yang sangat penting dalam pembelajaran tentang makanan bergizi. Pembelajaran tentang pengenalan makanan bergizi bisa saja kurang menyenangkan, sehingga anak kurang memperhatikan atau anak masih bingung dan sulit memahami tentang kandungan nutrisi dari jenis - jenis makanan yang bermanfaat bagi tubuh. Hal ini disebabkan pada saat pembelajaran guru tidak memperlihatkan secara langsung sayur, buah - buahan ataupun makanan lainnya, tetapi hanya menggunakan bantuan media gambar serta hanya dijelaskan secara lisan saja tanpa mempraktekkan secara langsung, sehingga anak kurang fokus, cepat bosan dan tidak memperhatikan pembelajaran yang sedang berlangsung. Oleh karena itu menciptakan lingkungan dan suasana yang menyenangkan sangat disarankan (Campbell & Crawford, 2001)

Peningkatan pemahaman dalam mengenal makanan bergizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya pada saat pembelajaran di kelas, guru melakukan secara berulang - ulang, kemudian mengamati dan mengevaluasi bekal yang dibawa anak setiap hari. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan guru bahwa dengan mengulang - ulang materi yang diajarkan seperti menunjukkan macam - macam makanan bergizi serta manfaat bagi tubuh, anak akan semakin sadar untuk tidak mengonsumsi makanan secara sembarangan. Ini disebabkan karena terkadang anak lupa untuk melakukannya baik pada saat di sekolah maupun di rumah. Dan juga dengan sering mengulang akan membantu anak dalam mengingat, memahami, serta mampu memilih macam - macam makanan bergizi yang bermanfaat bagi tubuh. Selain itu kebiasaan sehat seperti mencuci buah - buahan, sayuran dan yang lainnya sebelum dikonsumsi juga merupakan hal penting yang perlu ditanamkan sejak dini kepada anak.

Hasil pembelajaran menunjukkan bahwa melalui peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak menunjukkan kemajuan yang cukup signifikan. Hal ini salah satunya disebabkan karena adanya proses pembelajaran yang menyenangkan dan mudah diterima oleh anak; mulai dari mengenal makanan bergizi sampai pada manfaatnya bagi kesehatan tubuh. Ditambah lagi, anak secara langsung dilibatkan langsung dalam proses pembelajaran yang dilakukan secara kelompok maupun individual. Perencanaan, persiapan dan inovasi merupakan tiga hal yang mutlak bagi guru guna mewujudkan pembelajaran yang bervariasi, inovatif dan menyenangkan bagi anak didiknya.

Menurut Proverawati dan Wati (2011) memberi variasi makanan pada anak sama halnya memberi makanan yang beragam untuk anak. Manakala makanan yang dikonsumsi oleh anak beragam, satu zat gizi yang tidak terkandung atau kurang dalam satu jenis makanan akan bisa dilengkapi oleh zat gizi yang berasal dari makanan jenis lainnya. Setiap hari anak perlu diberi makanan yang berbeda agar tidak merasa bosan dalam mengonsumsi makanan yang telah disiapkan dan dibagikan oleh guru.

Dengan makanan yang bervariasi, anak akan semakin tertarik untuk menyantap makanan yang sudah disiapkan. Selain itu, keragaman pangan juga dapat meminimalisir risiko stunting pada anak usia dini (Nugroho et al., 2021).

Selama proses kegiatan pembelajaran berlangsung interaksi guru dengan anak dapat ditingkatkan melalui tanya jawab terbuka dan menarik. Kebersamaan dan kedekatan ini yang nantinya biasa membangun kecintaan anak-anak untuk makan makanan yang bergizi yang bermanfaat untuk proses tumbuh kembang mereka (Eliassen, 2011). Dengan suasana pembelajaran yang menyenangkan, keaktifan anak dalam proses pembelajaran meningkat cukup signifikan. Guru menilai keberhasilan anak dalam memahami materi yang disampaikan melalui pengamatan atau observasi yang selanjutnya bisa digunakan sebagai masukan untuk perbaikan pada proses pembelajaran selanjutnya.

Selain tanya jawab, guru juga bisa mengenalkan makanan yang bergizi seimbang melalui kegiatan yang menarik. Inten dan Permatasari (2019) menyatakan bahwa kegiatan *eating clean* dengan memperkenalkan *fruit day*, *vegetable day*, *bread and milk day*, *tubers day*, dan *biscuit day* dapat mengenalkan anak untuk menikmati macam-macam jenis masakan dan olahan makanan sehat yang mengandung gizi seimbang.

Selain peran guru, peran orang tua terutama ibu sangatlah berpengaruh terhadap pola makan anak. Dari hasil penelitian Rahadjo (2007) bahwa sebagian besar kejadian kurang gizi pada anak bisa dihindari manakala orang tua (ibu) mempunyai bekal pengetahuan yang cukup tentang cara mengatur makanan dan cara menjaga gizi untuk anak. Pengetahuan orang tua, terutama ibu, tentang gizi dapat merubah perilaku yang kurang baik terhadap makanan yang dikonsumsi. Selain itu juga bermanfaat untuk memilih bahan makanan yang sehat bagi anak yang nantinya bisa membantu menyusun menu makanan yang seimbang sesuai kebutuhan anak. Hal ini mempertegas bahwa peran orang tua sangat penting dalam pemilihan dan penyusunan menu makanan yang seimbang sehingga pola makan dan kebutuhan gizi akan terpenuhi dengan baik. Oleh sebab itu, kemampuan orang tua dalam mengolah dan menyajikan makanan yang bernutrisi untuk anak mereka juga dipandang sangat perlu. Apalagi saat ini, orang tua yang bekerja cenderung memberikan makanan siap saji kepada putra-putri mereka, sehingga memberikan model pengolahan makanan yang tidak sehat (Reynolds & Caraher, 2005). Penanaman kebiasaan memilih dan mengolah bahan makanan menjadi makanan yang bergizi sangat perlu dipahami oleh orang tua, sehingga mereka bisa sejak dini mengajarkan kepada putra-putrinya tentang bagaimana memilih dan mengolah bahan makanan menjadi hidangan yang bergizi untuk mereka konsumsi.

Kebiasaan membawa bekal makanan ke sekolah tidak terlepas dari peran seorang ibu dalam menentukan jumlah, jenis, dan keragaman atau variasi menu makanan bagi putra-putrinya. Seorang ibu perlu menyediakan bekal makanan untuk mencukupi kebutuhan gizi anak dan diharapkan anak tidak lagi membeli makanan secara sembarangan yang belum tentu memperhatikan faktor kebersihan dan kesehatan. Belum lagi bahan-bahan dasar makanan serta pengolahan yang kurang memperhatikan unsur-unsur kesehatan tersebut sangat beresiko terhadap terjadinya berbagai macam penyakit bagi si anak. Seorang ibu perlu membiasakan diri untuk menyiapkan sarapan pagi bagi keluarga walaupun dengan menu yang sederhana tetapi tetap memperhatikan kandungan gizi dari makanan. Hal ini akan mengurangi kebiasaan anak untuk jajan sembarangan ketika mereka berada di sekolah. Syafarinoo, Maria, dan Maulidia (2020) menyatakan bahwa kemampuan orangtua untuk memilih makanan bergizi dapat meningkatkan status gizi anak usia dini.

Asupan gizi dalam tubuh sangat penting untuk tumbuh kembang anak. Malnutrisi seperti kurang gizi maupun *overweight* pada anak, secara jangka panjang, dapat mengurangi kemampuan kerja, pendapatan, dan kemampuan reproduksi, khususnya pada perempuan (Black et al., 2020).



## KESIMPULAN

Peran guru dan orang tua, terutama ibu sangat penting dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak. Melalui penanya sebagai role model di sekolah, guru bisa memberikan pembelajaran yang langsung melibatkan anak dalam prosesnya. Selain itu memberikan contoh yang tepat dan menarik dalam penyajiannya seperti: jenis - jenis sayuran, buah serta makanan lainnya dapat merangsang anak untuk terlibat secara aktif. Melibatkan anak dalam proses pembelajaran dengan memberi kesempatan mereka untuk memilih, mencuci, serta menyebut jenis - jenis bahan makanan serta kandungan gizi yang terdapat pada setiap makanan.

Asupan makanan kaya nutrisi dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh yang dapat mencegah serangan berbagai macam penyakit. Makanan bergizi merupakan makanan yang mengandung unsur-unsur yang diperlukan tubuh. Anak akan tumbuh dan berkembang sesuai usia; kecerdasan anak meningkat serta stabilitas tumbuh kembang anak akan terpelihara berfungsi dengan baik.

Disamping itu, adanya suasana yang menyenangkan bagi anak ketika mengkonsumsi makanan juga akan sangat berpengaruh terhadap selera dan keinginan anak untuk mencoba berbagai variasi makanan baru yang bergizi bagi mereka. Untuk itu, peran orang tua diperlukan dalam rangka pendampingan asupan gizi bagi anak ketika mereka berada di rumah. Pola makan yang baik dan teratur perlu dikenalkan sejak dini dengan pengenalan waktu makan dan variasi makanan yang mengandung zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan lain sebagainya diperlukan anak sebagai panambah tenaga yang dibutuhkan anak yang terus tumbuh dan berkembang sampai dewasa nanti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, A. H. (2012). *Karakter Guru Profesional*. Al-Mawardi Prima.
- Bellows, L., & Anderson, J. (2006). The food friends: Encouraging preschoolers to try new foods. *YC Young Children*, 61(3).
- Black, M. M., Trude, A. C. B., & Lutter, C. K. (2020). *All children thrive: Integration of nutrition and early childhood development*. <https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-120219-023757>
- Campbell, K., & Crawford, D. (2001). Family food environments as determinants of preschool-aged children's eating behaviours: implications for obesity prevention policy. A review. *Australian Journal of Nutrition and Dietetics*, 58(1), 19-25.
- Darajat, Z. (1995). *Metodik Khusus Pengajaran Agama Islam*. Bumi Aksara.
- DiGirolamo, A. M., Ochaeta, L., & Flores, R. M. M. (2020). Early Childhood Nutrition and Cognitive Functioning in Childhood and Adolescence. *Food and Nutrition Bulletin*, 41(1\_suppl), S31-S40. <https://doi.org/10.1177/0379572120907763>
- Dixon, H. G., Scully, M. L., Wakefield, M. A., White, V. M., & Crawford, D. A. (2007). The effects of television advertisements for junk food versus nutritious food on children's food attitudes and preferences. *Social Science and Medicine*, 65(7), 1311-1323. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.05.011>

- Drummond, C. (2007). The role and function of the school food service and its position within the school system. *HEIA Biennial Conference - Horizons in Home Economics*.
- Eliassen, E. K. (2011). The impact of teachers and families on young children's eating behaviors. *YC Young Children*, 66(2), 84-89.
- Hughes, S. O., Patrick, H., Power, T. G., Fisher, J. O., Anderson, C. B., & Nicklas, T. A. (2007). The impact of child care providers' feeding on children's food consumption. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 28(2), 100-107.  
<https://doi.org/10.1097/01.DBP.0000267561.34199.a9>
- Inten, D. N., & Permatasari, A. N. (2019). Literasi kesehatan pada anak usia dini melalui kegiatan eating clean. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 366.  
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.188>
- Undang Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, (2003).
- Kiefner-Burmeister, A. E., Hoffmann, D. A., Meers, M. R., Koball, A. M., & Musher-Eizenman, D. R. (2014). Food consumption by young children: A function of parental feeding goals and practices. *Appetite*, 74, 6-11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.11.011>
- Mauludyani, A. V. R., Fahmida, U., & Santika, O. (2014). Relationship between household expenditures on strategic foods and prevalence of undernutrition among children 0 to 23 months of age in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 35(4), 440-448.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177%2F156482651403500406>
- Mitchell, G. L., Farrow, C., Haycraft, E., & Meyer, C. (2013). Parental influences on children's eating behaviour and characteristics of successful parent-focussed interventions. *Appetite*, 60(1), 85-94. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.014>
- Nowicka, P., & Flodmark, C. E. (2008). Family in pediatric obesity management: A literature review. *International Journal of Pediatric Obesity*, 3(SUPPL.1), 44-50.  
<https://doi.org/10.1080/17477160801896994>
- Nugroho, M. R., Sasongko, R. N., & Kristiawan, M. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stunting pada anak usia dini di Indonesia. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1169>
- Proverawati, A., & Wati, E. K. (2011). *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Nuha Media.
- Reynolds, J., & Caraher, M. (2005). Sustainability-considering the pillars of sustainability as a theoretical paradigm. *Journal of the Home Economics Institute of Australia*, 12(2), 2-15.

- Rina, P. L., Syukri, & Halida. (2016). Pembelajaran pengenalan makanan bergizi pada anak Kelompok A di TK LKIA 2 Pontianak Selatan. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(7), 1-9.
- Savage, J. S., Fisher, J. O., & Birch, L. L. (2007). Parental influence on eating behavior: Conception to adolescence. *Journal of Law, Medicine and Ethics*, 35(1), 22-34.  
<https://doi.org/10.1111/j.1748-720X.2007.00111.x>
- Sunita, A. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Syafarinoo, A., Maria, L., & Maulidia, R. (2020). Hubungan Perilaku Orang Tua Dalam Pemilihan Makanan Bergizi Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Pra Sekolah. *Profesional Health Journal*, 2(1), 84-92.
- UNICEF. (2019). *The State of The World's Children 2019 - Children, food and nutrition : growing well in a changing world*. UNICEF.
- Ventura, A. K., & Birch, L. L. (2008). Does parenting affect children's eating and weight status? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(15).  
<https://doi.org/doi:10.1186/1479-5868-5-15>
- Wardhani, W. D. L., Jatmikowati, T. E., & Rahman, A. U. (2019). Pangan thoyyibah: Mengenalkan gaya hidup sehat pada anak usia dini. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 3(2), 1-14.
- Whear, R., & Axford, N. (2009). "Finish what's on your plate!": The relationships between parenting, children's nutrition and outcomes. *Child Care in Practice*, 15(2), 145-159.  
<https://doi.org/10.1080/13575270802685229>