

Implementasi Pengenalan Gizi Seimbang Anak Melalui Kreasi Bentuk Makanan

Rianti¹, Ayu Kholifah² Latipatul Hasanah³ Titing Setiasih⁴

¹STITNU Al Farabi Pangandaran; rianti@stitnualfarabi.ac.id

² TK PGRI Garuda Mangunjaya; ayukholifah13@gmail.com

³TK PGRI Garuda Mangunjaya; latifatulh@gmail.com

⁴TK PGRI Garuda Mangunjaya; titingbaru@gmail.com

Abstract :

Creation of food forms is an activity that is used to make it easier to serve food that is healthy for children, unique and creative forms of food make children interested in consuming these foods. This study aims to find out how to increase children's awareness to want to consume food with balanced nutrition through the creation of food forms and to find out whether the creation of food forms can improve children's understanding of balanced nutrition. This study uses a qualitative method. Data collection techniques used are observation and documentation techniques. The results showed that the creation of food forms was very effective in increasing children's understanding of balanced nutrition. Provisions or dishes that are created with a healthy menu consisting of foods that contain balanced nutrition can provide children with an understanding to consume healthier foods and avoid foods that can have a negative impact on health. In addition, the implementation of the introduction of balanced nutrition through the creation of food forms shows a good impact on the development and growth of children.

Keywords: balanced nutrition, food creation

Abstrak

Kreasi bentuk makanan adalah kegiatan yang digunakan untuk memudahkan menyajikan makanan yang menyehatkan anak, bentuk makanan yang unik dan kreatif membuat anak tertarik untuk mengonsumsi makanan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara meningkatkan kesadaran anak untuk mau mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang melalui kreasi bentuk makanan dan mengetahui apakah kreasi bentuk makanan

dapat meningkatkan pemahaman anak tentang gizi seimbang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi juga dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kreasi bentuk makanan sangat efektif untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak. Bekal kreasi membentuk makanan yang terdiri menu-menu dengan gizi yang seimbang, akan menambah pengetahuan dan pemahaman anak, sehingga anak akan lebih senang memakan makanan sehat serta menghindari makanan yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Selain itu, implementasi

Edu Happiness :

Jurnal Ilmiah Perkembangan
Anak Usia Dini

Vol 02 No 1 January 2023

Hal : 76-88

<https://doi.org/10.62515/jos.v2i1.166>

Received: 4 August 2022
Accepted: 15 August 2022
Published: 31 Januari 2023

Publisher's Note: Publisher: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STITNU Al-Farabi Pangandaran, Indonesia stays neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

pengenalan gizi seimbang melalui kreasi bentuk makanan menunjukkan dampak baik pada perkembangan dan pertumbuhan anak.

Kata kunci: gizi seimbang, kreasi bentuk makanan

Pendahuluan

Anak merupakan generasi penerus bangsa, yang sejatinya akan meneruskan pembangunan bangsa di masa mendatang. Oleh karenanya, pemberian stimulus serta asupan gizi seimbang harus dilakukan agar pertumbuhan dan perkembangan anak di usia dini ini akan maksimal. Anak usia dini ialah momen penting bagi tumbuh kembang anak. Pertumbuhan dan perkembangan anak akan terbentuk mulai usia dini. Anak sejak usia 0-6 tahun merupakan tahun pertama pertumbuhan sel-sel otak anak yang berkembang sangat pesat (Qomariah et al., 2023)

Anak usia dini adalah masa emas kehidupan anak. Di usia mereka, anak mampu menyerap banyak informasi dengan mudah. Masa ini juga sering disebut golden age (Nurjannah, 2017) atau masa keemasan. Otak anak mengalami perkembangan yang pesat, sehingga masih sangat optimal dalam menerima berbagai hal. Maka dari itu, daya pikir anak harus dikembangkan dengan baik. Pengoptimalan daya pikir anak dan otak anak tidak lepas dari gizi yang diperoleh anak sejak dini (Wibowo, 2017) Kurangnya pemenuhan gizi pada anak, akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi terlambat. Anakanak dengan gizi yang buruk akan berdampak bagi pertumbuhan fisik maupun pertumbuhan mentalnya (Rahmawati, 2013) Oleh karena itu, pemberian gizi seimbang kepada anak harus diperhatikan dengan serius sehingga akibat dari kekurangan gizi pun dapat dihindari sejak dini.

Pemerintah Indonesia telah mengamanahkan melalui Undang-Undang Nomor 41 Tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang yang bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014).

Anak usia dini memerlukan pemenuhan gizi di awal usia 0-6 tahun, karena dapat mempengaruhi aspek pertumbuhan dan perkembangan anak termasuk kecerdasan anak. Kesehatan serta gizi yang dibutuhkan anak sangatlah penting sehingga perlu untuk diperhatikan, mulai dari dalam kandungan sampai lahir. Karena pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh kesehatan serta gizi yang seimbang.

Anak yang mendapatkan gizi yang seimbang serta makanan yang sehat, akan tumbuh dan berkembang menjadi manusia yang berkualitas, begitu pula sebaliknya.

Gizi yang seimbang tidak lepas dari makanan yang dikonsumsi. Pemilihan makanan yang baik bisa membantu pemenuhan gizi yang dibutuhkan tubuh. Sebaliknya jika dalam pemilihan makanan orang tua tidak memperhatikan dengan baik kandungan gizinya, maka tubuh akan mengalami kekurangan gizi tertentu. Zat gizi yang esensial ialah gizi yang berasal dari makanan. Sedangkan, jajanan yang sering dikonsumsi oleh anak akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak selanjutnya serta berdampak pada pemenuhan gizi (Hartini, 2020) Pada umumnya, masalah kesehatan yang sering dialami anak-anak adalah kurang gizi (Indraaryani Suryaalamah, I., Kushargina, R., & Stefani, 2019) karena pola makan yang tidak teratur dan tidak memenuhi standar pemenuhan gizi seimbang. Apalagi sekarang bertebaran makanan siap saji yang belum tentu terdapat nilai gizi didalamnya bahkan terdapat zat-zat kimia yang berbahaya, sehingga akan mengakibatkan gangguan kesehatan pada anak. Dalam kenyataannya, saat ini banyak orang tua yang mengabaikan akan pentingnya makanan yang sehat dan juga seimbang, kurangnya kesadaran mengenai gizi dan juga tanggung jawab ibu rumah tangga yang kurang bijak. Bisa jadi karena keadaan orang tua yang sibuk bekerja atau wanita karir dan ingin menyiapkan makanan dengan cepat dan praktis untuk keluarganya, kurang sabar menyuapi putra putrinya, dan menyajikan menu yang bergizi bagi keluarganya. (Emzir., 2014)

Pendidikan Anak Usia Dini dapat membantu dalam menciptakan kualitas anak dimasa yang akan datang. Permendiknas No. 58 Tahun 2009 dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak dari usia nol sampai enam tahun, dengan memberikan stimulus untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga anak siap untuk melanjutkan pendidikan selanjutnya (Zaini, 2019)

Pendidikan anak usia dini adalah tahap awal anak diberikan stimulasi dan bimbingan untuk perkembangan dan pertumbuhan anak. Berkenaan dengan gizi seimbang anak, guru dapat mengenalkan akan pentingnya gizi serta jenis makanan yang mengandung gizi seimbang yang terdiri dari lauk pauk, sayuran, buah, minuman sehat. Lauk pauk seperti ikan, daging, telur, tempe dan tahu. Sayuran seperti bayam,

wortel, kangkung, buncis, sawi, jagung, kentang, dan lain-lain. Buah-buahan seperti apel, jeruk, jambu, pepaya, pisang, dan lain-lain. Kemudian minuman sehat bisa didapatkan dari susu, jus, air buah, dan air putih. (Permendikbud., 2014) Mengenalkan jenis-jenis makanan yang mengandung gizi ke anak-anak sangat penting. Hal ini agar anak mengetahui apa saja makanan yang bergizi yang harus mereka makan. Oleh karena itu, guru harus mengajarkan akan pentingnya gizi yang seimbang untuk tubuh ke anak.

Dalam rangka meningkatkan gizi pada anak, guru dapat melakukan kegiatan yang menyenangkan dengan mengajak anak untuk makan bekal bersama. Anak-anak akan merasa senang dengan kegiatan tersebut, mereka bisa berbagi makanan dengan teman-teman, mereka bisa lomba menghabiskan bekal yang dibawa. Pengarahan yang dapat dilakukan guru melalui makan bekal bersama adalah, anak-anak harus tahu bahwa tubuh memerlukan makanan untuk mendapatkan energi atau tenaga untuk bergerak dan berpikir. Dalam satu kali makan, hendaknya terisi atas 50% sayur dan buah dan 50% makanan pokok dan lauk pauk (Utari et al., 2022). Jika asupan makanan yang bergizi kurang, maka anak tidak akan semangat, mereka merasa lelah untuk beraktivitas.

Hasil observasi di TK PGRI Garuda, menunjukkan bahwa bekal makanan yang dibawa anak-anak masih berupa mie goreng instan dan ceplok telur, untuk sayuran dan buah masih belum terlihat di bekal anak. Hal ini karena masih banyak anak yang tidak suka sayuran, dan orang tua yang tidak mempunyai cukup waktu untuk menyiapkan bekal anak dengan gizi seimbang. Orang tua hanya menggugurkan kewajiban menyediakan bekal anak saja, sehingga anak seringkali tidak mau memakan bekal mereka, dan memilih beli jajan di sekolah.

Hal ini juga membuat anak-anak tidak mengenal dan belum bisa menyebutkan jenis lauk pauk, sayuran, buah-buahan sebagai menu gizi seimbang. Selain itu, anak susah makan merupakan permasalahan yang sering dikeluhkan orang tua, terutama para ibu. Penambahan sayuran dalam bekal anak seringkali tidak dimakan, karena anak tidak tertarik untuk makan sayuran. Oleh karena itu, pengenalan menu gizi seimbang ke anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan akan membuat anak tertarik untuk melihat isi bekal mereka, kemudian lama kelamaan mereka akan tertarik untuk memakan bekal yang mereka bawa apalagi ketika anak-anak dilibatkan langsung dalam menyiapkan isi bekal mereka, tentunya anak akan tertarik untuk

mencoba makanan yang sudah susah payah mereka buat dengan kreasinya sendiri. (Damayanti, 2013)

Ketika anak mulai menyukai makanan dengan kreasi tersebut guru dapat memberikan pengertian tentang bagaimana makanan yang baik yang berguna untuk kesehatan dan gizi seimbang untuk anak. Dengan kegiatan kreasi makanan ini akan membuat anak tertarik untuk memakan makanan tersebut yang berguna bagi tumbuh kembang mereka karena mengandung gizi yang seimbang.

Penyelenggaraan makan bekal dengan kreasi bentuk makanan di TK PGRI Garuda memiliki kekhasan sendiri karena anak selain makan, juga belajar mengenal makanan dengan bentuk yang menarik, menyukainya, memakai alat, dan tata cara makan. Anak usia dini merupakan konsumen aktif, yaitu sudah bisa memilih atau menolak makanan, sehingga penanaman perilaku hidup sehat dapat mulai ditanamkan. Kegiatan makan bersama anak bisa menambah perbendaharaan pengetahuannya mengenai berbagai makanan bergizi serta fungsinya bagi tubuh. Tujuan diadakannya membawa bekal bagi anak adalah supaya anak mengetahui perbedaan dan dapat memilih antara makanan sehat dan bergizi, anak mengetahui kebutuhan tubuhnya, anak mengetahui dan mampu makan sendiri dengan baik dan benar.

Bahan dan Metode

Metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Dalam metodologi penelitian, Creswell mengatakan bahwa penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian ilmiah lebih dimaksudkan untuk memahami masalah-masalah manusia dalam konteks sosial dengan menciptakan gambaran menyeluruh dan konteks yang disajikan, melaporkan pandangan terperinci dari para sumber informasi serta dilakukan dalam setting waktu yang alamiah tanpa adanya intervensi apapun dari peneliti. Penelitian ini dilaksanakan di TK PGRI Garuda, dengan subjek penelitian guru. Pengumpulan data melalui observasi dan dokumentasi kreasi bentuk makanan untuk bekal. Setelah data terkumpul, kemudian dilakukan reduksi data, analisis data dan verifikasi atau penarikan kesimpulan.

Diskusi/Pembahasan

Pengenalan Gizi Seimbang

Upaya pengenalan gizi seimbang sudah dimulai sejak 1000 hari pertama kehidupan, tepatnya ketika ibu hamil. Dalam pelaksanaannya, banyak upaya yang dilakukan pemerintah untuk membenahi permasalahan gizi di Indonesia, misalnya memberi asupan susu, vitamin dan makanan bergizi bagi ibu hamil (Ilmi, 2021) Selain program 1000 hari tersebut, pengenalan gizi seimbang dilanjutkan di tingkat taman kanak-kanak. Kegiatan ini sangat penting dilakukan untuk menunjang tumbuh kembang anak, karena gizi seimbang juga sangat dibutuhkan untuk kecerdasan otak, dan agar anak tidak mudah jatuh sakit (Kholifah et al., 2023)

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini adalah masa yang sangat berharga, jika dibandingkan dengan usia setelahnya. Karena pertumbuhan dan perkembangan anak di usia ini mengalami proses yang sangat pesat. Sehingga, perlu diperhatikan dari segala aspek ketika memberikan stimulus untuk tumbuh kembangnya. Terutama dalam memberikan pendidikan gizi tentang makan sehat kepada anak usia sekolah serta membantu anak-anak untuk membiasakan diri berperilaku makan sehat melalui kegiatan kreasi bentuk makanan

Seorang guru TK, harus memiliki banyak wawasan terutama dalam mengenalkan gizi seimbang ke anak-anak melalui kreasi bentuk makanan. Karena selama ini, anak-anak TK PGRI Garuda berdasarkan observasi, mereka lebih suka membeli jajan di dekat sekolah daripada harus membawa bekal makanan dari rumah, dimana jajan tersebut jauh dari yang namanya bergizi, belum lagi mengandung bahan-bahan kimia yang bahaya bagi tubuh anak.

Jajanan seperti makanan siap saji dan makanan tidak sehat lain sampai saat ini masih dijual bebas, tidak bertutup, kadang lalat pun hinggap di makanan tersebut, sehingga berpengaruh terhadap kesehatan anak Selain itu anak juga cenderung mengkonsumsi snack atau makanan ringan yang banyak mengandung bahan-bahan pengawet dan MSG yang sangat tidak bagus untuk kesehatan anak. Maka dari itu, jajanan tersebut harus diantisipasi oleh orang tua dan guru dengan cara mengenalkan gizi seimbang dengan kreasi bentuk makanan, tanpa ada pemberian makanan yang

bergizi maka akan mengganggu pertumbuhan anak baik fisik maupun mentalnya. Untuk itu cara pemberian gizi yang sehat terhadap anak pada setiap tahapan perkembangan anak menjadi sangat penting untuk dilakukan

Dari hasil observasi diketahui bahwa anak-anak TK PGRI Garuda tidak suka mengonsumsi buah dan sayur. Selain itu, mereka juga banyak yang tidak mengenal jenis-jenis buah dan sayur apalagi kandungan gizi yang terdapat dalam buah dan sayuran tersebut. Kemudian, anak-anak juga merasa bosan dengan menu bekal yang disajikan oleh orang tua mereka, karena menu monoton, tampilan tidak menarik sehingga bekal pun tidak dimakan. Sehingga mereka memilih jajan di luar, memilih makanan dengan warna-warna yang menarik padahal makanan tersebut sangat berbahaya untuk kesehatan.

Sebelum membuat kreasi bentuk makanan bersama-sama, guru TK PGRI Garuda mengenalkan dulu buah dan sayur yang sudah dibawanya. Lalu memberikan motivasi kepada anak agar mereka suka makan buah dan sayur. Mereka juga saling bertukar pengalaman dengan bercerita sayuran dan buah apa yang mereka sukai. Bagi yang tidak suka makan buah dan sayur, teman-teman akan memotivasi agar anak tersebut mau mencoba untuk makan buah dan sayur. Kegiatan berbagi pengalaman tersebut, guru lakukan untuk mengenalkan kepada anak bahwa buah dan sayuran itu salah satu makanan yang mengandung gizi yang diperlukan oleh tubuh apalagi anak sekolah seperti mereka yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga membutuhkan konsumsi pangan yang cukup untuk pencapaian gizi seimbang

Peran Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Seimbang pada Anak

Peran orang tua sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang anak. Ketika ingin memiliki anak yang sehat dengan angka kecukupan gizi yang baik, makan anak seharusnya diberikan gizi cukup, supaya anak bisa tumbuh sehat. Jika pertumbuhan dan perkembangan anak sesuai dengan standar gizi yang ada atau bisa dikatakan normal, itu tandanya anak tersebut sehat. Sehingga, anak tersebut bisa melakukan kegiatan normal dengan teman-teman lain seperti bermain, melompat, berlari, serta berpetualangan dengan mengeksplor lingkungan sekitar mereka (Zaini, 2019).

Kesehatan dan gizi merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan karena keduanya memberikan kebaikan pada tubuh. Maka hal ini penting untuk diketahui oleh orang tua dalam memberikan asupan makanan dengan gizi seimbang agar pertumbuhan dan perkembangan anak tetap baik. Sikap selektif orang tua dalam memberikan makanan untuk dikonsumsi anak sangat diperlukan. Mulai dari dalam kandungan, hal semacam ini pun harus diperhatikan agar anak dalam kandungan terpenuhi gizinya. Sang ibu harus memilih makanan yang bergizi dan berserat, sebab sari makanan akan dimakan bayinya. Setelah anak lahir, air susu ibu (ASI) wajib diberikan kepada anak. Karena ASI merupakan makanan yang sangat baik untuk bayi yang baru lahir (Yusuf, Qomariah, 2022)

Bertambahnya usia anak, akan memerlukan asupan gizi yang besar. Ketika mereka berusia nol sampai tiga tahun, anak bisa mengonsumsi apa yang orang tua berikan. Karena pada usia tersebut, anak mulai mengenal rasa serta tekstur makanan yang diberikan orang tua. Maka dari itu, jenis makanan yang diberikan harus memenuhi gizi yang diperlukan oleh tubuh anak, sehingga gizi mereka anak terpenuhi dengan baik.

Banyaknya variasi makanan yang diberikan ke anak, akan mengenalkan jenis makanan. Sehingga jika anak tidak mau memakan salah satu jenis makanan yang diberikan, maka orang tua harus lebih kreatif dengan membuat kreasi makanan tersebut sebelum diberikan ke anak. Dengan bertambahnya usia anak, mereka akan lebih selektif lagi untuk pilih-pilih makanan yang mereka inginkan. Maka dari itu, kenalkan anak sayur dan buah yang memiliki banyak vitamin dan mineral yang diperlukan tubuh karena mengandung gizi tinggi. Selain itu, kesehatan pencernaan anak juga harus diperhatikan dengan memberikan makanan yang bersih dan higienis ke anak. Pertumbuhan anak memerlukan gizi yang seimbang. Hal tersebut bertujuan agar seluruh anggota tubuh dapat tumbuh secara maksimal, begitu juga dengan pertumbuhan tulang dan otot yang akan semakin kuat.

Banyak anak tidak mau makan karena berbagai macam alasan. Orang tua harus lebih aktif lagi dalam menciptakan suasana yang menyenangkan, sehingga anak pun mau makan. Cobalah untuk mengkreasi makanan yang akan dibuat, misalnya banyak anak yang tidak suka sayuran, maka orang tua harus berkreasi dengan sayuran tersebut, buatlah bentuk boneka atau icon yang disukai anak dengan sayuran tersebut,

sehingga anak akan tertarik dan mau memakannya apalagi jika diajak berkreasi bersama, anak akan merasa bangga dengan hasil kreasinya sendiri.

Kebutuhan gizi yang tidak cukup pada tubuh anak akan menyebabkan masalah dengan kesehatan anak, seperti membuat tubuh lemah dan mudah terserang berbagai penyakit. Apalagi kalau jangka panjangnya, anak akan kekurangan gizi sehingga menimbulkan masalah pada tumbuh kembang anak. Dari mulai pertumbuhan fisik hingga perilaku anak di masa dewasa. Biasakan untuk memberikan pola makan sehat untuk si kecil. Pada masa pertumbuhan anak, zat gizi yang diperlukan oleh anak harus mengandung energi, kalsium, vitamin, protein, dan zat besi yang wajib untuk tubuh anak. Oleh karena itu, orang tua harus memperhatikan apa yang anak makan.

Sebaiknya para orang tua juga menghindari makanan jajanan dari luar rumah. Selain itu, harus membiasakan anak untuk sarapan sebelum berangkat sekolah, setelah itu bawakan anak bekal ketika ke sekolah. Hindari juga dalam memberikan makanan kegemaran sang anak terhadap satu jenis makanan. Memberikan makanan yang bervariasi sekaligus mengenalkan berbagai jenis makanan ke anak akan membuat anak memiliki pengetahuan, dan sedikit banyak anak akan mengenal manfaat pada makanan yang mereka kenal. Begitu banyak manfaat dari makanan-makanan sehingga menciptakan kesadaran kepada anak bahwa memakan bermacam-macam makanan sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Maka dari itu, anak secara tidak langsung akan menyukai makanan tanpa perlu paksaan untuk mengkonsumsinya secara teratur. Para orang tua perlu memberikan perhatian yang benar terhadap gizi anak, karena dengan gizi yang seimbang maka anak akan terhindar dari berbagai macam penyakit dan akan tumbuh dengan sehat.

Implementasi Pengenalan Gizi Seimbang dengan Kreasi Bentuk Makanan

Anak usia dini sangat suka dengan hal yang menarik dan menyenangkan. Ketika mengonsumsi makanan pun mereka akan tertarik pada kemasan luar yang menarik apalagi dipadukan dengan warna-warna cerah yang indah. Maka dari itu, untuk mengenalkan mereka dengan gizi seimbang, bisa dimulai dari membawa bekal makanan dari rumah. Bekal tersebut harus memenuhi gizi seimbang yaitu mencakup karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan anak pun menyukainya. Hal ini untuk

membantu meningkatkan pemahaman gizi seimbang dengan membuat kreasi bentuk makanan untuk bekal anak.

Makanan sehat dan bergizi sangat diperlukan oleh anak-anak dalam masa pertumbuhan. Namun kadang kala anak tidak mau memakan makanan sehat tersebut karena tampilan kurang menarik. Kegiatan membentuk kreasi makanan sangat menyenangkan bagi anak-anak. Anak-anak bisa berkreasi sendiri bentuk makanan apa yang mereka inginkan. Disamping itu, anak juga dapat dikenalkan dengan berbagai jenis makanan yang sehat dan bergizi yang dibutuhkan oleh tubuh mereka.

Selain itu, guru juga mengenalkan manfaat dari mengkonsumsi buah dan sayur bagi tubuh. Kandungan gizi dalam buah dan sayur juga harus dikenalkan ke anak-anak agar mereka mengenal makanan dengan gizi seimbang. Dalam kegiatan kreasi bentuk makanan, komposisi yang harus ada antara lain karbohidrat, protein, sayur dan buah. Karbohidrat bisa diperoleh dari nasi. Anak-anak bisa membentuk nasi menjadi menjadi lebih menarik, kemudian dihias dengan sayuran berupa wortel, brokoli, selada, bayam atau lainnya. Kemudian untuk pelengkap kreasi, buah-buahan juga bisa ditambahkan seperti jeruk, stroberi, anggur dan lain-lain.

Pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di TK PGRI Garuda sudah rutin setiap minggunya. Anak-anak bebas membuat kreasi makanan dari rumah bersama orang tuanya, untuk kemudian dibawa ke sekolah sebagai bekal makan mereka. Dengan membentuk kreasi makanan di setiap minggunya anak-anak sangat menyukai dan mulai memahami tentang arti penting dari makanan untuk tubuh dan makanan yang menyehatkan bagi tubuh.

Membentuk kreasi makanan yang sudah dilakukan di TK PGRI Garuda, dapat peneliti analisis bahwa implementasi pengenalan gizi seimbang pada anak memerlukan beberapa tahapan dalam membentuk kreasi makanan sekaligus mengenalkan gizi seimbang, sehingga anak-anak menjadi tertarik untuk makan buah dan sayur yang sudah mereka kreasikan sendiri. Tahapan yang sudah dilakukan yaitu pertama mengenalkan gizi seimbang kepada anak melalui bercerita pengalaman masing-masing tentang buah dan sayuran yang disukai anak. Selain itu, mengenalkan gizi seimbang ke orang tuanya juga dilakukan agar orang tua memperhatikan asupan gizi anaknya melalui bekal yang dibawa oleh anak. Hal ini menunjukkan kerjasama antara orangtua-

guru dalam mendukung program gizi seimbang bagi anak. Kerjasama pihak sekolah-orang tua merupakan hal yang positif dan dianggap hal yang penting bagi keberhasilan anak usia dini di sekolah.

Tahapan kedua adalah menjelaskan bahwa peran orang tua disini sangat penting dalam pemenuhan gizi seimbang anak. Sosialisasi yang diberikan guru kepada orang tua sangat penting dan pastinya membawa manfaat, agar orang tua lebih peduli dengan gizi anak. Orang tua lebih paham akan pentingnya gizi seimbang yang harus diperoleh anak untuk pertumbuhan mereka. Dengan memenuhi gizi anak, maka orang tua siap membentuk generasi sehat untuk masa yang akan datang. Tentu hal ini memerlukan pembiasaan baik di keluarga maupun di lingkungan sekolah. Menurut pola pembiasaan pada anak dapat menanamkan sikap keteladanan pada anak.

Tahapan ketiga yaitu mengimplementasikan pengenalan gizi seimbang melalui kreasi bentuk makanan. Tahap ini mengenalkan berbagai macam makanan yang memiliki gizi. Kegiatan kreasi bentuk makanan yang telah dilakukan oleh guru, membuat orang tua dan anak menjadi kreatif dan terlihat antusias dalam menyiapkan bekal makanan anak. Dengan adanya kegiatan kreasi bentuk makanan tersebut, bekal makanan yang dibawa anak sekarang sudah lengkap dan terdiri dari karbohidrat berupa nasi, protein bisa berupa telur, ikan, daging, tahu, tempe, vitamin yang terdiri dari vitamin A, B, C, D, E dan mineral yang bisa didapatkan dari mengkonsumsi sayur dan buah. Konsumsi buah dan sayur merupakan pembiasaan yang baik diterapkan pada anak sejak dini. Hal ini tentu berkorelasi dengan manfaat gizi seimbang bagi tubuh anak. Gizi seimbang berkontribusi positif pada perkembangan motorik anak. Perkembangan kemampuan motorik anak tidak hanya dipengaruhi oleh gizi namun juga aktifitas fisik yang dilakukan oleh anak. Mendukung temuan sebelumnya oleh.(Ai Teti Wahyuni, Yustika Ratna Sari, Fitria Himatul Aliyah, Siti Ai Nuraeni & Mardiah, 2023)

melaporkan bahwa kemampuan motorik kasar yang rendah pada anak dikarenakan anak rata-rata kurang mampu untuk mengkoordinasikan gerakan tangan dan kaki dengan sempurna. Kegiatan evaluasi menu di TK PGRI Garuda ini dilakukan secara rutin agar anak tidak merasa bosan. Orang tua dan guru melakukan diskusi untuk menganalisis menu-menu yang anak sukai dan tidak sukai sehingga bisa diganti dengan menu lain dengan tetap memperhatikan gizi yang seimbang. Kegiatan

pengenalan gizi seimbang melalui kreasi bentuk makanan ini sangat bermanfaat bagi anak dan orang tua yaitu perkembangan fisik dan psikis anak menjadi berkembang, dan untuk orang tua menjadi memiliki wawasan yang luas akan pentingnya gizi seimbang untuk pertumbuhan anak serta cara mengkreasikan menu sehingga anak-anak lebih menyukainya.

Kesimpulan

Implementasi gizi seimbang melalui kreasi bentuk makanan di TK PGRI Garuda sudah berjalan dengan lancar dengan mengikutsertakan orang tua untuk terlibat secara langsung dalam kegiatan tersebut. Selain itu, pertumbuhan dan perkembangan anak baik fisik dan psikis juga berdampak baik untuk menunjang proses pendidikan anak, sehingga menjadi generasi penerus yang sehat dan lebih baik. Disamping itu, orang tua menjadi memiliki wawasan yang luas akan pentingnya gizi seimbang untuk pertumbuhan anak serta cara mengkreasikan menu sehingga anak-anak lebih menyukai bekal yang mereka bawa.

Referensi

Ai Teti Wahyuni, Yustika Ratna Sari, Fitria Himatul Aliyah, Siti Ai Nuraeni, M., & Mardiah, & A. R. A. (2023). Pengadaan Tempat Sampah Sebagai Wujud Implementasi Pemilahan Sampah Berbasis Masyarakat. *ALKHIDMAH: Jurnal Pengabdian Dan Kemitraan Masyarakat*, 1(4), 176–185.

Damayanti. (2013). *Makanan dan Kegiatan Sekolah Anak*. Jakarta: GM.

Emzir. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*. Jakarta: Rajawali Pers.

Hartini. (2020). *Program Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi Di Paud It Nur'Athifah Di Kota Manna Skripsi*.

Ilmi, E. al. (2021). Penanaman Sikap Toleransi Pada Anak Usia Dini Melalui Pola Pembiasaan (Studi Kasus di TK Meraih Bintang Pangandaran, Jawa Barat). *IDRAK Jurnal Pendidikan Islam Dan Budaya*, 1(2)

Indraaryani Suryaalamah, I., Kushargina, R., & Stefani, M. (2019). " *Gerakan Membawa*

Bekal Makan dan Minum ke Sekolah sebagai Upaya Pemenuhan Gizi Murid SDN Pesanggrahan 02 Jakarta Selatan. Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ, September 2019, 1–6

Kholifah, A., Hasanah, L., Setiasih, T., & PGRI Garuda Mangunjaya, T. (2023). Implementasi Pengenalan Gizi Seimbang Anak Melalui Kreasi Bentuk Makanan. *Jurnal Ilmiah Perkembangan Anak Usia Dini*, 2(1), 71. <https://ejournal.alfarabi.ac.id/index.php/jos/>

Nurjannah, N. (2017). *Mengembangkan Kecerdasan Sosial Emosional Anak Usia Dini Melalui Keteladanan. Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*,

Permendikbud. (2014). *Kurikulum 2013 Anak Usia Dini. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.*

Qomariah, D. N., Nuraeni, D., Rahayu, S. A., & Nenci, I. S. (2023). Inisiatif Keterlibatan Orangtua dalam Pendidikan Anak: Konteks Pola Asuh. *Edu Happiness (Jurnal Ilmiah Perkembangan Anak Usia Dini)*, 2(1), 23–39. <https://ejournal.alfarabi.ac.id/index.php/jos/%0AINISIATIF>

Rahmawati, D. (2013). *Peningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Di Kelompok B Tk Darul Ulum Ngembalrejo Kecamatan Bae Kabupaten Kudus. 16(22).*

Wibowo, A. (2017). *Pendidikan Karakter usia Dini, Strategi membangun karakter Di Usia Emas. Pustaka Pelajar.*

Yusuf, Qomariah, H. (2022). Menstimulus Keterampilan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Tradisional Engklek Di Kelompok B Tk Armawiyah 1. *Jurnal Paud Agapedia, 06(01).*

Zaini, A. (2019). *Bermain sebagai Metode Pembelajaran bagi Anak Usia Dini. ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal, 3(1).*