



Al Fitrah

Journal Of Early Childhood Islamic Education

ISSN : 2599-2287 E-ISSN: 262235X

Vol. 7, No. 1, Januari 2024

Pendidikan Gizi Seimbang
Anak Usia Dini di Desa Cibeuteung Muara
Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor
Provinsi Jawa Barat

Haryanti Jaya Harjani¹

PENDIDIKAN GIZI SEIMBANG ANAK USIA DINI DI DESA CIBEUTEUNG MUARA KECAMATAN CISEENG KABUPATEN BOGOR PROVINSI JAWA BARAT

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman lebih mendetail mengenai pentingnya gizi seimbang anak usia dini di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat. Subyek penelitian ini berjumlah 20 anak dengan usia 4 tahun sampai dengan usia 6 tahun di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian ini menggunakan analisis data Miles dan Huberman. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Fungsi gizi seimbang pada anak usia dini adalah memberi kekebalan tubuh dan perlindungan tubuh pada anak usia dini. Prinsip gizi seimbang adalah (1) mengkonsumsi makanan beragam, (2) membiasakan perilaku hidup bersih, (3) melakukan aktifitas fisik, (4) mempertahankan dan memantau berat badan (BB) normal. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2022 sampai bulan Agustus 2022. Hasil penelitian ini adalah anak memahami gizi seimbang sehingga kesehatan tubuh anak terjaga dan aktivitas anak sehari-hari berjalan dengan baik.

Kata Kunci: Pendidikan Gizi Seimbang, Anak Usia Dini.

Haryanti Jaya Harjani¹

haryanti@unusia.ac.id¹

¹Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia

	Al Fitrah Journal Of Early Childhood Islamic Education ISSN : 2599-2287 E-ISSN: 262235X Vol. 7, No. 1, Januari 2024	Pendidikan Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat Haryanti Jaya Harjani¹
---	---	--

A. PENDAHULUAN

Usia Dini merupakan masa emas perkembangan, pada masa ini terjadi lonjakan luar biasa pada perkembangan anak yang tidak terjadi pada periode berikutnya. Untuk melejitkan potensi perkembangan tersebut, setiap anak membutuhkan asupan gizi seimbang, perlindungan kesehatan, asuhan penuh kasih sayang, dan stimulasi pendidikan yang sesuai dengan tahap perkembangan anak serta sesuai kemampuan masing-masing anak. Pemberian stimulasi pendidikan anak dapat dilakukan sejak lahir, bahkan sejak anak masih dalam kandungan. Stimulasi pendidikan ini hendaknya dilakukan secara bertahap, berulang, konsisten, dan tuntas sehingga memiliki daya ubah (manfaat) bagi anak. Gizi seimbang adalah gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh melalui makanan sehari-hari sehingga tubuh bisa aktif, sehat optimal, tidak terganggu penyakit, dan tubuh tetap sehat. Pemenuhan kebutuhan gizi merupakan indikator penting dalam proses tumbuh kembang balita. Anak di bawah 5 tahun (balita) merupakan kelompok yang menunjukkan pertumbuhan yang pesat sehingga memerlukan zat-zat gizi yang

maksimal setiap kilogram berat badannya. Permasalahan gizi balita adalah kurangnya pemenuhan gizi seimbang yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan Ibu mengenai gizi yang harus dipenuhi balita pada masa pertumbuhan. Jika masalah gizi pada balita tidak mampu teratasi maka akan menyebabkan berat badan kurang, mudah terserang penyakit, badan letih, penyakit defisiensi gizi, malas, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikomotor serta mental.

Ciri bangsa maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan serta minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung

	Al Fitrah Journal Of Early Childhood Islamic Education ISSN : 2599-2287 E-ISSN: 262235X Vol. 7, No. 1, Januari 2024	Pendidikan Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat Haryanti Jaya Harjani¹
---	---	--

dari penyakit kronis dan kematian dini. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk, meningkatkan resiko penyakit infeksi, dan lain lain. Sebagian besar penyakit tidak menular terkait gizi di atas berasosiasi dengan kelebihan berat badan dan kegemukan yang disebabkan oleh kelebihan gizi. Data Riskesdas 2007, 2010, 2013 memperlihatkan kecenderungan prevalensi obese (IMT > 27) semua kelompok umur. Anak balita 12,2%, 14% dan 11,9%; usia 6-19 tahun (Riskesdas 2007, 2010) naik dari 5,2% menjadi 5,9%; orang dewasa dan usia lanjut (Riskesdas 2007, 2010) naik dari 21,3% menjadi 22,8%. Pada Riskesdas 2013 laki-laki obese 19,7% dan perempuan 32,9% [Depkes, 2008; Kemenkes, 2010, 2013]. Kelebihan gizi ini timbul akibat kelebihan asupan makanan dan minuman kaya energi, kaya lemak jenuh, gula, dan garam tetapi kekurangan asupan pangan bergizi seperti sayuran, buah-buahan dan sereal utuh serta kurang melakukan aktivitas fisik. Konsumsi

pangan masyarakat masih belum sesuai dengan pesan gizi seimbang. Hasil penelitian Riskesdas 2010 menyatakan gambaran sebagai berikut. Pertama, masih banyak penduduk yang tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Berdasarkan Riskesdas 2013, 93,5% penduduk usia di atas 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan masih di bawah anjuran. Kedua, kualitas protein yang dikonsumsi rata-rata perorang perhari masih rendah karena sebagian besar berasal dari protein nabati seperti sereal dan kacang-kacangan. Ketiga, konsumsi makanan dan minuman berkadar gula tinggi, garam tinggi dan lemak tinggi baik pada masyarakat perkotaan maupun perdesaan masih cukup tinggi. Keempat, asupan air pada remaja masih rendah. Kelima, cakupan pemberian Air Susu Ibu Eksklusif (ASI Eksklusif) pada bayi 0-6 bulan masih rendah (61,5%). Riskesdas 2007, 2010, 2013 menunjukkan bahwa Indonesia masih memiliki masalah kekurangan gizi. Kecenderungan prevalensi kurus (wasting) anak balita dari 13,6% menjadi 13,3% dan menurun 12,1%. Sedangkan kecenderungan prevalensi anak balita pendek (stunting) sebesar 36,8%, 35,6%, 37,2%. Prevalensi gizi kurang (underweight) berturut-turut 18,4%, 17,9% dan 19,6%. Prevalensi kurus anak sekolah sampai remaja berdasarkan Riskesdas 2010 sebesar 28,5%. Pengaruh kekurangan gizi pada 1000

	Al Fitrah Journal Of Early Childhood Islamic Education ISSN : 2599-2287 E-ISSN: 262235X Vol. 7, No. 1, Januari 2024	Pendidikan Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat Haryanti Jaya Harjani¹
---	---	--

hari pertama kehidupan yaitu sejak janin sampai anak berumur dua tahun, tidak hanya terhadap perkembangan fisik, tetapi juga terhadap perkembangan kognitif yang pada gilirannya berpengaruh terhadap kecerdasan dan ketangkasan berpikir serta terhadap produktivitas kerja.

Menurut pencegahan timbulnya masalah gizi tersebut, memerlukan kegiatan sosialisasi pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai panduan makan, beraktivitas fisik, hidup bersih, dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. World Health Organization (WHO) diperkirakan 165 juta anak usia di bawah lima tahun mengalami gizi yang buruk. Resiko meninggal dari anak yang bergizi buruk 13 kali lebih besar dibandingkan dengan anak yang normal (WHO, 2013). Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) pada tahun 2007 prevalensi gizi kurang pada balita angkanya sebesar 18,4 %, terjadi peningkatan pada tahun 2013 angkanya yaitu 19,6%. Di Indonesia jumlah balita yang mengalami kekurangan gizi sebesar 3,7 juta. Pada tahun 2012 jumlah gizi buruk di Jawa Timur 2,35%, gizi lebih 2,90%, gizi kurang 10,28%, gizi baik 84,45%. Di Ponorogo jumlah anak sangat kurus 12,77%, kurus 32,73%, normal 54,55%.

Keterbatasan ekonomi sering dijadikan alasan untuk tidak memenuhi kebutuhan gizi pada anak sedangkan apabila kita cermati pemenuhan gizi pada anak tidak mahal, terlebih lagi apabila dibandingkan dengan harga obat yang harus dibeli ketika berobat di rumah sakit. Lingkungan yang kurang baik juga dapat mempengaruhi gizi pada anak contohnya seringnya anak jajan sembarangan di tepi jalan. Faktor yang paling terlihat pada lingkungan adalah kurangnya pengetahuan mengenai gizi yang harus dipenuhi anak pada masa pertumbuhan.

Pemenuhan gizi pada balita pada dasarnya masih jauh dari indikator yang diharapkan. Perhatian orangtua yang seharusnya bertanggung jawab penuh dalam memenuhi kebutuhan gizi pada anak-anaknya belum sepenuhnya diwujudkan. Dua alasan pokok yang secara rasional sulit untuk diterima, anggapan mereka menyiapkan makanan khusus pada anak diusia balita hanya sampai usia 1 tahun, selebihnya mengikuti makanan orang dewasa mereka menganggap tidak perlu secara khusus disiapkan makanannya.

B. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subyek

	Al Fitrah Journal Of Early Childhood Islamic Education ISSN : 2599-2287 E-ISSN: 262235X Vol. 7, No. 1, Januari 2024	Pendidikan Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat Haryanti Jaya Harjani¹
---	---	--

penelitian terdiri dari 20 anak, dengan usia 4 tahun sampai usia 6 tahun.

Penelitian mengenai pendidikan gizi seimbang anak usia dini ini dilaksanakan di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor dan dilaksanakan pada bulan Juli 2022 sampai bulan Agustus 2022 dengan lima kali tahapan tiap minggu.

Penelitian ini menggunakan tahapan analisis data model Miles dan Huberman dengan langkah langkah: catatan lapangan, reduksi data (data reduction), penyajian data (data display), dan verifikasi atau kesimpulan (conclusion drawing). Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji validitas internal (credibility), validitas eksternal (transferability), reliabilitas (dependability), dan obyektifitas (confirmability) (Sugiyono, 2011).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Anak Usia Dini

Anak usia dini dalam rentang usia 0-6 tahun (*golden age*) mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Pada usia ini anak akan lebih mudah menerima stimulasi dan anak akan mudah meniru dalam lingkungannya. Hal ini erat kaitannya dengan pendapat Musafir *et.all* (2022) bahwa anak usia dini adalah anak pada rentang usia 0-8 tahun yang

sedang menjalani suatu proses perkembangan dengan pesat dan mendasar bagi tahap kehidupan selanjutnya. Proses pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai aspek sedang mengalami perubahan dan perkembangan yang cepat.

Ada berbagai kemampuan yang harus dikembangkan pada anak usia dini yaitu kemampuan bahasa, kemampuan sosial emosional, kemampuan kognitif, kemampuan fisik atau motorik, kemampuan nilai agama moral, dan kemampuan seni.

Pembiasaan (*habituation*) merupakan proses pembentukan sikap dan perilaku yang relatif menetap dan bersifat otomatis melalui proses pembelajaran yang berulang-ulang (Departemen Pendidikan Nasional, 2007:4). Perilaku tersebut yang pada dasarnya menjadi kebiasaan mempunyai beberapa ciri-ciri yaitu relatif menetap, pembiasaan umumnya tidak memerlukan fungsi berpikir yang cukup tinggi, kebiasaan bukan sebagai hasil dari proses kematangan, tetapi sebagai akibat atau hasil pengalaman atau belajar, perilaku tampil secara berulang-ulang sebagai respon terhadap stimulus yang sama.

Pendidikan anak usia dini (PAUD) adalah jenjang pendidikan sebelum jenjang pendidikan dasar yang merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan bagi anak sejak

	Al Fitrah Journal Of Early Childhood Islamic Education ISSN : 2599-2287 E-ISSN: 262235X Vol. 7, No. 1, Januari 2024	Pendidikan Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat Haryanti Jaya Harjani¹
---	---	--

lahir, yang dilakukan melalui pemberian stimulasi pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut yang diselenggarakan pada jalur formal, non formal dan informal. Anak usia dini merupakan usia dimana anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, usia ini disebut sebagai usia emas (*golden age*) dimana semua aspek perkembangannya yaitu bahasa, fisik motorik, kognitif, seni, nilai agama moral, serta sosial emosional anak saling berkaitan mempengaruhi satu dengan yang lainnya. Pada usia ini anak akan selalu banyak bertanya, memperhatikan, dan membicarakan semua hal yang didengar maupun yang dilihatnya. Ketika akan melihat suatu hal yang menarik perhatiannya, maka secara spontan anak akan langsung bertanya. Rasa ingin tahu dan antusias terhadap sesuatu tersebut akan diungkapkan melalui kata-kata atau yang disebut berbicara.

Undang Undang Dasar (UUD) 1945 mengamanahkan agar pemerintah mengusahakan dan menyelenggarakan satu sistem pendidikan nasional yang meningkatkan keimanan dan ketakwaan Kepada Tuhan Yang Maha Esa serta akhlak

mulia dalam rangka mecerdaskan kehidupan bangsa yang diatur dengan undang-undang. Undang-undang (UU) Nomor 23 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa pendidikan anak usia dini (PAUD) adalah “suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan 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” (pasal 1, butir 14).

Anak usia dini adalah anak yang berumur nol tahun atau sejak lahir hingga berusia delapan (0-8) tahun (menurut NAEYC). Tumbuh kembang anak sejak dari lahir sampai dewasa pada umumnya akan mengikuti pola tertentu yang teratur dan koheren. Tumbuh kembang anak dipengaruhi oleh faktor genetik dan faktor lingkungan. Ada faktor menunjang dan ada faktor menghambat. Tumbuh kembang akan optimal bila anak mendapatkan lingkungan yang kondusif. Rata-rata berat badan 3,5 kilogram waktu anak lahir, 10 kilogram pada usia 1 tahun, 20 kilogram pada usia 5 tahun, 30 kilogram pada usia 10 tahun. Prakiraan tinggi bada anak usia 2-12 tahun adalah usia (tahun) dikali 6 ditambah 77 (Soetjiningsih, 2012).

	Al Fitrah Journal Of Early Childhood Islamic Education ISSN : 2599-2287 E-ISSN: 262235X Vol. 7, No. 1, Januari 2024	Pendidikan Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat Haryanti Jaya Harjani¹
---	---	--

Pendidikan Gizi Seimbang

Pendidikan yang berkualitas menghasilkan generasi yang tidak hanya cerdas, terampil, dan berbudi pekerti luhur, tetapi juga sehat dan tangguh. Diperlukan segala upaya untuk membentuk generasi yang sehat terutama sejak generasi usia dini. Kesehatan dan gizi usia dini merupakan salah satu fase penting dalam membentuk status kesehatan dan gizi berikutnya oleh karena itu pendidikan gizi seimbang terhadap generasi ini merupakan salah satu strategi penting dalam meningkatkan praktek gizi dan kesehatan.

Peraturan Menteri Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Nomor 41 tahun 2014 Pasal 1 yaitu pedoman gizi seimbang 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.

Penyelenggaraan gizi seimbang sebagaimana dimaksud pada ayat (1) pada Peraturan Menteri Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Nomor 41 Tahun 2014 dapat berupa kegiatan, antara lain: (a) sosialisasi; (b) pendidikan dan pelatihan; (c) penyuluhan; (d) konseling; dan (e) demo percontohan dan

praktik gizi seimbang.

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Ada beberapa hal yang perlu diketahui untuk mengenal gizi seimbang, diantaranya adalah 4 pilar gizi seimbang. Empat pilar ini merupakan prinsip dasar gizi seimbang, yang terdiri dari mengkonsumsi aneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur. Sebagai bagian dari konsep gizi seimbang, terdapat panduan keragaman pangan serta porsi yang dianjurkan untuk dikonsumsi setiap kali makan. Konsep ini dikenal sebagai "Isi Piringku" dan dituangkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan No 41 Tahun 2014. Anak-anak memiliki kebutuhan gizi yang berbeda-beda karena tubuh mereka berkembang secara berbeda. Ketika tubuh tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup, maka tubuh tidak dapat menjalankan fungsinya dengan baik. Gejala kekurangan gizi yang paling umum adalah penurunan berat badan, mudah lelah, gusi, dan mulut yang sering mengalami luka, pipi dan mata terlihat cekung, serta mudah merasa kedinginan.

Kekurangan gizi juga menyebabkan gangguan pada otot. Hal ini menyebabkan sering mengalami kram otot. Gangguan pada

	Al Fitrah Journal Of Early Childhood Islamic Education ISSN : 2599-2287 E-ISSN: 262235X Vol. 7, No. 1, Januari 2024	Pendidikan Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat Haryanti Jaya Harjani¹
---	---	--

otot terjadi akibat kekurangan magnesium. Kondisi ini disertai kesulitan tidur atau rasa nyeri yang cukup mengganggu. Bukan hanya menyebabkan gangguan kesehatan atau pertumbuhan pada anak, kekurangan gizi menyebabkan seseorang mengalami beberapa penyakit lain yang menjadi komplikasi dari kekurangan nutrisi.



Gambar 1.1

4 Pilar Gizi Seimbang

4 pilar gizi seimbang:

(a) Pilar 1. Membiasakan perilaku hidup bersih

Hidup bersih mengurangi risiko terkena penyakit infeksi. Saat kita sakit, zat gizi di dalam tubuh digunakan terutama untuk melawan penyakit tersebut.

(b) Pilar 2. Melakukan aktivitas fisik

Tidak harus selalu berupa olahraga, segala macam aktivitas seperti bermain juga termasuk dalam melakukan aktivitas fisik.

(c) Pilar 3. Memantau berat badan secara teratur

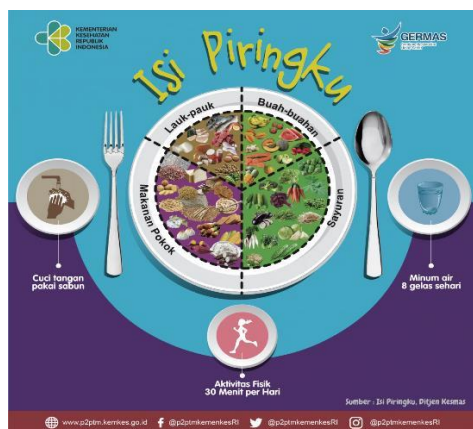
Dengan rutin memantau berat badan dan tinggi badan maka kita dapat mengetahui status gizi kita dan mencegah atau melakukan penanganan bila berat badan kurang sesuai.

(d) Pilar 4. Mengonsumsi aneka ragam pangan.

Isi Piringku:

- Satu kali makan, dalam 1 piring makan, bagilah piring menjadi 2 bagian sama besar.
- Isi 2/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran, dan 1/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah.
- Dalam satu hari, kita dianjurkan untuk makan sumber karbohidrat 3-4 porsi, makan sayur 3-4 porsi, buah 2-3 porsi, makanan sumber protein hewani dan nabati 2-4 porsi.
- Selain itu, kita perlu membatasi asupan gula, garam dan lemak, dan rutin mengonsumsi air putih. Jangan lupa mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan. Secara rutin, lakukanlah aktivitas fisik 30 menit setiap harinya.

	Al Fitrah Journal Of Early Childhood Islamic Education ISSN : 2599-2287 E-ISSN: 262235X Vol. 7, No. 1, Januari 2024	Pendidikan Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat Haryanti Jaya Harjani¹
---	---	--



Gambar 1.2

Isi Piringku

Cara menerapkan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik. Bersyukur dapat diwujudkan berupa berdoa sebelum makan. Nikmatnya makan ditentukan oleh kesesuaian kombinasi anekaragam dan bumbu, cara pengolahan, penyajian makanan serta suasana makan. Cara makan yang baik adalah makan yang tidak tergesa-gesa dengan bersyukur dan menikmati makan anekaragam. Dengan demikian makanan dapat dikunyah, dicerna dan diserap oleh tubuh lebih baik.

Lalu banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan. Secara umum sayuran

dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa yang tidak baik di dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpokat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula, dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan resiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang.

Semakin matang buah yang mengandung karbohidrat semakin tinggi kandungan fruktosa dan glukosanya, yang

	Al Fitrah Journal Of Early Childhood Islamic Education ISSN : 2599-2287 E-ISSN: 262235X Vol. 7, No. 1, Januari 2024	Pendidikan Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat Haryanti Jaya Harjani¹
---	---	--

dicirikan oleh rasa yang semakin manis. Dalam budaya makan Masyarakat Indonesia saat ini, semakin dikenal minuman jus bergula. Dalam segelas jus buah bergula mengandung 150-300 kalori yang sekitar separohnya dari gula yang ditambahkan. Selain itu beberapa jenis buah juga meningkatkan resiko kembung dan asam urat. Oleh karena itu konsumsi buah yang terlalu matang dan minuman jus bergula perlu dibatasi agar turut mengendalikan kadar gula darah. Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 g perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, serta 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur.

Lalu biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi. Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Kelompok pangan lauk pauk sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, dan lain-lain), daging unggas (daging ayam, daging bebek dan lain-lain), ikan termasuk *seafood*, telur dan susu serta hasil olahannya. Kelompok pangan lauk pauk sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedele, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, kacang tolo, dan lain-lain. Meskipun kedua kelompok pangan tersebut (pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati) sama-sama menyediakan protein tetapi masing-masing kelompok pangan tersebut mempunyai keunggulan dan kekurangan. Pangan hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mempunyai mutu zat gizi yaitu protein, vitamin, dan mineral lebih baik, karena kandungan zat-zat gizi tersebut lebih banyak dan mudah diserap tubuh. Tetapi pangan hewani mengandung tinggi kolesterol (kecuali ikan) dan lemak. Lemak dari daging dan unggas lebih banyak mengandung lemak jenuh. Kolesterol dan lemak jenuh diperlukan tubuh terutama pada anak-anak tetapi perlu dibatasi

	Al Fitrah Journal Of Early Childhood Islamic Education ISSN : 2599-2287 E-ISSN: 262235X Vol. 7, No. 1, Januari 2024	Pendidikan Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat Haryanti Jaya Harjani¹
---	---	--

asupannya pada orang dewasa. Pangan protein nabati mempunyai keunggulan mengandung proporsi lemak tidak jenuh yang lebih banyak dibanding pangan hewani. Juga mengandung isoflavon, yaitu kandungan fitokimia yang turut berfungsi mirip hormon estrogen (hormon kewanitaan) dan antioksidan serta anti-kolesterol. Konsumsi kedele dan tempe telah terbukti dapat menurunkan kolesterol dan meningkatkan sensitifitas insulin dan produksi insulin sehingga dapat mengendalikan kadar kolesterol dan gula darah. Namun kualitas protein dan mineral yang dikandung pangan protein nabati lebih rendah dibanding pangan protein hewani oleh karena itu dalam mewujudkan gizi seimbang kedua kelompok pangan ini (hewani dan nabati) perlu dikonsumsi bersama kelompok pangan lainnya setiap hari, agar jumlah dan kualitas zat gizi yang dikonsumsi lebih baik dan sempurna.

Kebutuhan pangan hewani 2-4 porsi, setara dengan 70-140 g (2-4 potong) daging sapi ukuran sedang; atau 80-160 g (2-4 potong) daging ayam ukuran sedang; atau 80-160 g (2-4 potong) ikan ukuran sedang sehari. Kebutuhan pangan protein nabati 2-4 porsi sehari, setara dengan 100-200 g (4-8 potong) tempe ukuran sedang; atau 200-400

g (4-8 potong) tahu ukuran sedang. Porsi yang dianjurkan tersebut tergantung kelompok umur dan kondisi fisiologis (hamil, menyusui, lansia, anak, remaja, dewasa). Susu sebagai bagian dari pangan hewani yang dikonsumsi berupa minuman dianjurkan terutama bagi ibu hamil, ibu menyusui serta anak-anak setelah usia satu tahun. Mereka yang mengalami diare atau intoleransi laktosa karena minum susu tidak dianjurkan minum susu hewani. Konsumsi telur, susu kedele dan ikan merupakan salah satu alternatif solusinya.

Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok. Makanan pokok adalah pangan mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Contoh pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawut, sagu, dan produk olahannya. Indonesia kaya akan beragam pangan sumber karbohidrat tersebut. Disamping mengandung karbohidrat, dalam makanan pokok biasanya juga terkandung antara lain vitamin B1 (tiamin), B2 (riboflavin) dan beberapa mineral. Mineral dari makanan pokok ini biasanya mempunyai mutu biologis atau penyerapan oleh tubuh yang rendah. Sereal utuh seperti jagung, beras merah, beras hitam, atau biji-bijian yang tidak disosoh dalam

	Al Fitrah Journal Of Early Childhood Islamic Education ISSN : 2599-2287 E-ISSN: 262235X Vol. 7, No. 1, Januari 2024	Pendidikan Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat Haryanti Jaya Harjani¹
---	---	--

penggilingannya mengandung serat yang tinggi. Serat ini penting untuk melancarkan buang air besar dan pengendalian kolesterol darah. Selain itu sereal tersebut juga memiliki karbohidrat yang lambat diubah menjadi gula darah sehingga turut mencegah gula darah tinggi. Beberapa jenis umbi-umbian juga mengandung zat non-gizi yang bermanfaat untuk kesehatan seperti ubi jalar ungu dan ubi jalar kuning yang mengandung antosianin dan lain-lain. Selain makanan pokok yang diproduksi di Indonesia, ada juga makanan pokok yang tersedia di Indonesia melalui impor seperti terigu. Pemerintah Indonesia telah mewajibkan pengayaan mineral dan vitamin (zat besi, zink, asam folat, tiamin dan riboflavin) pada semua terigu yang dipasarkan di Indonesia sebagai bagian dari strategi perbaikan gizi terutama penanggulangan anemia gizi. Cara mewujudkan pola konsumsi makanan pokok yang beragam adalah dengan mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan pokok dalam sehari atau sekali makan. Salah satu cara mengangkat citra pangan karbohidrat lokal adalah dengan mencampur makanan karbohidrat lokal dengan terigu, seperti pengembangan produk boga yang beragam misalnya, roti atau mie campuran tepung singkong dengan tepung terigu, pembuatan

roti gulung pisang, singkong goreng keju dan lain-lain.

Biasakan sarapan dan biasakan minum air putih yang cukup serta aman. Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial, yang berarti bahwa air dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak untuk hidup sehat, dan tubuh tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhan ini. Sekitar dua-pertiga dari berat tubuh kita adalah air. Air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga keseimbangan air perlu dipertahankan dengan mengatur jumlah masukan air dan keluaran air yang seimbang. Persentase kadar air dalam tubuh anak lebih tinggi dibanding dalam tubuh orang dewasa. Sehingga anak memerlukan lebih banyak air untuk setiap kilogram berat badannya dibandingkan dewasa. Berbagai faktor dapat memengaruhi kebutuhan air seperti tahap pertumbuhan, laju metabolisme, aktivitas fisik, laju pernafasan, suhu tubuh dan lingkungan, kelembaban udara, jumlah dan jenis padatan yang dikeluarkan ginjal, serta pola konsumsi pangan. Bagi tubuh, air berfungsi sebagai pengatur proses biokimia, pengatur suhu, pelarut, pembentuk atau komponen sel dan organ, media transportasi zat gizi dan pembuangan sisa metabolisme, serta pelumas sendi dan bantalan organ. Proses biokimiawi dalam tubuh memerlukan air yang

	Al Fitrah Journal Of Early Childhood Islamic Education ISSN : 2599-2287 E-ISSN: 262235X Vol. 7, No. 1, Januari 2024	Pendidikan Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat Haryanti Jaya Harjani¹
---	---	--

cukup. Gangguan terhadap keseimbangan air di dalam tubuh dapat meningkatkan resiko berbagai gangguan atau penyakit, antara lain: sulit ke belakang (konstipasi), infeksi saluran kemih, batu saluran kemih, gangguan ginjal akut dan obesitas. Sekitar 78% berat otak adalah air.

Berbagai penelitian membuktikan bahwa kurang air tubuh pada anak sekolah menimbulkan rasa lelah (*fatigue*) serta menurunkan atensi atau konsentrasi belajar. Minum yang cukup atau hidrasi tidak hanya mengoptimalkan atensi atau konsentrasi belajar anak tetapi juga mengoptimalkan memori anak dalam belajar. Pemenuhan kebutuhan air tubuh dilakukan melalui konsumsi makanan dan minuman. Sebagian besar (dua-pertiga) air yg dibutuhkan tubuh dilakukan melalui minuman yaitu sekitar dua liter atau delapan gelas sehari bagi remaja dan dewasa yang melakukan kegiatan ringan pada kondisi temperatur harian di kantor atau di rumah tropis. Air yang dibutuhkan tubuh selain jumlahnya yang cukup untuk memenuhi kebutuhan, juga harus aman yang berarti bebas dari kuman penyakit dan bahan-bahan berbahaya. Saat yang diharuskan untuk mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan pakai sabun, adalah: 1) Sebelum dan sesudah makan; 2) Sebelum

dan sesudah memegang makanan; 3) Sesudah buang air besar dan menceboki bayi/anak; 4) Sebelum memberikan air susu (Ibu); 5) Sesudah memegang binatang; 6) Sesudah berkebun.

Langkah cara mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar: 1) Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir; 2) Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari; 3) Bersihkan bagian bawah kuku-kuku; 4) Bilas dengan air bersih mengalir; 5) Keringkan tangan dengan handuk atau tisu atau keringkan dengan udara atau dianginkan. Manfaat melakukan 5 langkah mencuci tangan yaitu membersihkan dan membunuh kuman yang menempel secara cepat dan efektif karena semua bagian tangan akan dicuci menggunakan sabun.

Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain.

	Al Fitrah Journal Of Early Childhood Islamic Education ISSN : 2599-2287 E-ISSN: 262235X Vol. 7, No. 1, Januari 2024	Pendidikan Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat Haryanti Jaya Harjani¹
---	---	--



Gambar 1.3
Isi Piringku

Edukasi kesehatan menurut Mubarak adalah proses perubahan perilaku yang dinamis, dimana perubahan tersebut bukan sekedar transfer materi atau teori dari seseorang ke orang lain dan bukan pula seperangkat prosedur akan tetapi perubahan tersebut terjadi karena adanya kesadaran dari dalam individu, kelompok atau masyarakat. Menurut Notoatmodjo, pendidikan atau edukasi mengacu pada aktivitas apa pun yang berencana untuk mempengaruhi siapapun (baik individu, kelompok, atau komunitas) sehingga mereka dapat melakukan seperti yang diharapkan pendidik. Pendidikan gizi merupakan suatu metode pendidikan yang dapat menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang dibutuhkan untuk memperbaiki atau memelihara gizi yang baik.

Menurut WHO (1987) dalam Supariasa (2013), pendidikan gizi adalah usaha terencana yang bertujuan untuk

meningkatkan status gizi dengan mengubah perilaku. Secara umum para pendidik gizi mengemukakan bahwa pendidikan gizi adalah proses yang luas yang dapat mengubah perilaku masyarakat sehingga mereka dapat mengembangkan kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Waryana (2016) kegiatan belajar yang dilakukan seseorang tidak mungkin diwakilkan, tetapi harus dilakukan sendiri. Maka kegiatan belajar harus memperhatikan prinsip-prinsip belajar yaitu:

- Prinsip latihan (*practice*) yaitu proses belajar yang dibarengi dengan latihan, atau aktivitas fisik untuk lebih menstimulasi kegiatan anggota badan (kaki, tangan, dan lain-lain). Atau belajar sambil melakukan kegiatan yang dialami sendiri oleh warga belajar. Prinsip latihan, dilandasi oleh pemahaman bahwa hasil belajar akan semakin baik manakala warga belajar memiliki pengalaman praktek, terlebih jika kegiatan itu dilakukan secara berulang-ulang (*repetition*) yang mengendap di dalam pikirannya (*retensi*) yang semakin banyak. Meskipun demikian, harus pula diingat bahwa kegiatan latihan dan pengulangan kegiatan itu jangan sampai berlebihan sehingga menimbulkan kejenuhan (*over learning*) yang justru akan

	Al Fitrah Journal Of Early Childhood Islamic Education ISSN : 2599-2287 E-ISSN: 262235X Vol. 7, No. 1, Januari 2024	Pendidikan Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat Haryanti Jaya Harjani¹
---	---	--

dapat menurunkan mutu hasil belajar yang dicapai.

- b. Prinsip menghubungkan-hubungkan (*association*), yaitu proses belajar dengan cara menghubungkan perilaku lama (terutama sikap dan pengetahuan atau perasaan dan pikiran) dengan stimulus-stimulus baru. Dalam proses belajar seperti ini, stimulus (baru) yang memiliki kemiripan dan kaitan erat (berurutan) dengan perilaku yang telah dimiliki, akan semakin mudah diterima dan dipahami. Sebaliknya, stimulus yang tidak memiliki kaitan atau bahkan bertentangan dengan pengalaman yang telah dimiliki akan semakin sulit dipahami dan diterima. Oleh karena itu selama proses belajar, pengajar atau pelatih harus mampu membantu proses belajar dari warga belajarnya dengan memberikan contoh-contoh (stimulus) yang memiliki kemiripan dengan pengalaman-pengalaman yang telah dimiliki sasaran didiknya, atau menyampaikan materi ajarannya dengan memperhatikan urutan atau sistematika yang baik.
- c. Prinsip akibat (*effect*), yaitu seperti telah dikemukakan pada bagian terdahulu, setiap peserta didik pasti memiliki

tujuan (kebutuhan, keinginan, kemauan, atau harapan-harapan) yang bermanfaat yang ingin dicapai atau diperoleh melalui proses belajarnya. Oleh karena itu, hasil belajar yang diharapkan melalui suatu kegiatan penyuluhan akan semakin baik manakala proses belajar itu akan memberikan sesuatu yang bermanfaat bagi warga belajarnya, atau memberikan sesuatu yang disenangi atau membuat warga belajar menyenangkannya. Berkaitan dengan itu, dalam setiap program pendidikan, para pendidik harus terlebih dahulu dapat menunjukkan tujuan dan manfaat kepada peserta didiknya setelah mengikuti program belajar tersebut. Tanpa upaya seperti itu, pendidikan yang dilaksanakan seringkali tidak dapat memberikan hasil seperti yang diinginkannya.

- d. Prinsip kesiapan (*readiness*). Telah dikemukakan pula, bahwa hasil belajar akan semakin baik jika yang bersangkutan (peserta didik) memang memiliki kesiapan untuk belajar, baik kesiapan fisik maupun mental atau kemauan atau keinginan untuk belajar. Oleh sebab itu, setiap kegiatan pendidikan hanya akan berhasil baik jika pendidik mampu memahami keadaan peserta didiknya, terutama yang berkaitan

	Al Fitrah Journal Of Early Childhood Islamic Education ISSN : 2599-2287 E-ISSN: 262235X Vol. 7, No. 1, Januari 2024	Pendidikan Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat Haryanti Jaya Harjani¹
---	---	--

dengan keadaan fisik (kenyamanan lingkungan diselenggarakannya pendidikan, waktu pelaksanaan, lamanya kegiatan dan lain-lain) maupun kesiapan sasarannya (kebutuhan, keinginan, hal-hal yang tidak disukai dan lain-lain).

Edukasi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk memelihara serta meningkatkan kesehatannya sendiri (Maulana, 2014). Sedangkan menurut Poorwo Soedarmo dalam Supriasa (2013) pendidikan gizi bertujuan membuat penduduk *nutrition-minded*. *Nutrition-minded* maksudnya adalah masyarakat memahami hubungan antara kesehatan dan makanan sehari-hari. Masyarakat juga paham bagaimana cara menyiapkan makanan sesuai dengan kemampuannya. Secara umum, pendidikan gizi bertujuan untuk mendorong perubahan perilaku positif terkait pangan dan gizi.

Setelah dilakukan penyuluhan melalui edukasi gizi diharapkan terjadi perubahan sikap dan tingkah laku individu, keluarga, kelompok khusus, dan masyarakat dalam membina serta memelihara perilaku hidup sehat serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Nursalam dan Efendi, 2008). Serta dapat

mengubah perilaku sasaran baik mengenai sikap, pengetahuan atau keterampilannya supaya tahu, mau, dan mampu untuk menerapkan inovasi demi perbaikan mutu hidupnya, keluarganya dan masyarakat.

Sebagai proses pembelajaran pendidikan, penyuluhan mudah dipahami dari segi konsep akademik, tetapi perlu penjelasan lebih lanjut dalam kegiatan praktis. Hal ini karena pendidikan yang berlangsung di sini bukanlah pendidikan vertikal yang lebih impresif, melainkan pendidikan orang dewasa horizontal yang lebih partisipatif (Mead, 1959, Waryana, 2016). Berkaitan dengan itu, keberhasilan musyawarah tidak diukur dari banyaknya ajaran yang disampaikan, tetapi sejauh mana proses pembelajaran bersama percakapan dapat membangkitkan kesadaran (*attitude*), pengetahuan, dan keterampilan yang mampu mengubah perilaku kelompok sasarannya kearah kegiatan dan kehidupan yang lebih menyejahterakan tiap individu, keluarga serta masyarakatnya. Jadi pendidikan dalam penyuluhan adalah proses belajar bersama. Pengetahuan adalah hasil “mengetahui”, yang terjadi setelah orang mempersepsikan suatu obyek. Sensasi terjadi melalui panca indera manusia. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari pendidikan, pengalaman diri sendiri,

	Al Fitrah Journal Of Early Childhood Islamic Education ISSN : 2599-2287 E-ISSN: 262235X Vol. 7, No. 1, Januari 2024	Pendidikan Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat Haryanti Jaya Harjani¹
---	---	--

pengalaman orang lain, media massa, serta lingkungan. Pengetahuan diperlukan setiap hari sebagai pendorong psikologis tumbuhnya sikap dan perilaku, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan stimulus bagi perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2003). Menurut Waryana (2016), pengetahuan adalah kemampuan seseorang untuk mengingat atau mengenali nama, istilah, ide, gejala, rumus, dan lain-lain tanpa mengharapkan untuk dapat menggunakannya.

Menurut Notoatmodjo, pengetahuan yang dicakup di dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan yaitu:

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai kemampuan untuk mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mengatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai kemampuan untuk menjelaskan secara benar

tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap obyek yang telah dipelajari. Misalnya dapat menjelaskan mengapa harus mengkonsumsi makanan yang bergizi.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misalnya dapat menggunakan pedoman gizi seimbang sebagai panduan dalam mengkonsumsi makanan bergizi sehari-hari.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis diartikan sebagai kemampuan untuk menyebarkan materi untuk suatu obyek ke dalam komponen-komponen tetapi masih dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis adalah suatu kemampuan untuk

	Al Fitrah Journal Of Early Childhood Islamic Education ISSN : 2599-2287 E-ISSN: 262235X Vol. 7, No. 1, Januari 2024	Pendidikan Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat Haryanti Jaya Harjani¹
---	---	--

meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru dengan kata lain suatu kemampuan untuk menyusun suatu formulasi baru dari formula-formula yang ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi yaitu kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penelitian terhadap suatu materi atau obyek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang telah ada. Misalnya dapat membandingkan antara anak yang cukup gizi dengan anak yang kekurangan gizi, dapat menanggapi terjadinya anemia disuatu tempat, dan sebagainya.

Pengetahuan yang baik tentang gizi pada seseorang membuat orang tersebut akan semakin memperhitungkan jumlah dan jenis makan yang dipilihnya untuk di konsumsi. Orang yang pengetahuan gizinya rendah akan berperilaku memilah makanan yang menarik panca indera dan tidak memilih berdasarkan nilai gizi makanan tersebut. Sebaliknya, mereka yang memiliki pengetahuan gizi tinggi cenderung mempertimbangkan dan memahami secara rasional nilai gizi makanan tersebut (Agustian, 2010). Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui wawancara atau survei kuesioner, menanyakan atau menyatakan isi materi yang akan diukur oleh

obyek penelitian atau orang yang diwawancarai. Kedalaman pengetahuan yang akan diujikan disesuaikan dengan tingkat pengetahuan. Mengukur pengetahuan seseorang tentang apapun hanya dapat diukur dengan membandingkan pengetahuan orang tersebut dalam kelompoknya dalam arti luas.

Pola makan adalah suatu bentuk perilaku yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Gizi yang optimal sangat krusial untuk pertumbuhan normal, perkembangan fisik, kecerdasan bayi, kecerdasan anak, serta semua kelompok umur. Gizi yang baik membuat tubuh menjadi tetap sehat dan terhindar dari berbagai serangan penyakit kronis dan penyakit tidak menular. Panduan gizi seimbang dan isi piringku adalah salah satu panduan yang dapat digunakan untuk pemenuhan gizi keluarga. Ibu sebagai pemeran utama dalam menyediakan makanan dikeluarga perlu mengetahui bagaimana menyediakan makanan yang sehat sesuai dengan gizi seimbang untuk keluarga tercinta. Kegiatan edukasi masyarakat, khususnya Ibu rumah tangga sebagai garda terdepan dalam menyediakan makan di keluarga menjadi fokus utama pada penelitian ini. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat. Tujuan kegiatan adalah

	Al Fitrah Journal Of Early Childhood Islamic Education ISSN : 2599-2287 E-ISSN: 262235X Vol. 7, No. 1, Januari 2024	Pendidikan Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat Haryanti Jaya Harjani¹
---	---	--

meningkatkan pengetahuan sasaran tentang gizi seimbang atau isi piringku, manfaat dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, serta meningkatkan pengetahuan sasaran tentang manfaat susu berbasis bukti terkini secara populer.

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan bagi konsumsi manusia termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan dan atau pembuatan makanan dan minuman. Keanekaragaman pangan adalah aneka ragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan air serta beranekaragam dalam setiap kelompok pangan. Kebutuhan zat gizi anak pada usia 2-5 tahun meningkat karena masih berada pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitas setiap hari yang semakin meningkat.

Jumlah dan variasi makanan harus mendapatkan perhatian secara khusus dari Ibu atau pengasuh anak, terutama dalam memenangkan pilihan anak agar memilih makanan yang bergizi seimbang. Gizi seimbang untuk anak usia 6-9 tahun, pada kelompok usia ini merupakan anak yang sudah memasuki masa sekolah dan banyak bermain diluar sehingga pengaruh kawan, tawaran makanan jajanan, aktivitas yang tinggi dan keterpaparan terhadap sumber penyakit infeksi menjadi tinggi. Sebagian anak usia 6-9 tahun sudah mulai memasuki masa pertumbuhan cepat pra-pubertas, sehingga kebutuhan terhadap zat gizi mulai meningkat secara bermakna. Oleh karena itu, pemberian makanan bergizi seimbang untuk anak pada kelompok usia ini harus mempertimbangkan kondisi-kondisi tersebut.

Ketika memasuki usia 1 tahun, laju pertumbuhan mulai melambat tetapi perkembangan motorik meningkat, anak mulai mengeksplorasi lingkungan sekitar dengan cara berjalan kesana kemari, lompat, lari dan sebagainya. Namun pada usia ini anak juga mulai sering mengalami gangguan kesehatan dan rentan terhadap penyakit infeksi seperti ISPA dan diare sehingga anak butuh zat gizi tinggi serta gizi seimbang agar tumbuh kembangnya optimal. Sementara ketika anak

	Al Fitrah Journal Of Early Childhood Islamic Education ISSN : 2599-2287 E-ISSN: 262235X Vol. 7, No. 1, Januari 2024	Pendidikan Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat Haryanti Jaya Harjani¹
---	---	--

masuk usia 3 tahun, anak mulai bersifat ingin mandiri dan dalam memilih makanan sudah bersikap sebagai konsumen aktif dimana anak sudah dapat memilih dan menentukan makanan yang ingin dikonsumsi. Pada rentang usia 3- 5 tahun kerap terjadi anak menolak makanan yang tidak disukai dan hanya memilih makanan yang disukai sehingga perlu diperkenalkan kepada mereka beranekaragam makanan. Saat ini banyak ditemukan anak yang terlalu gemuk sekaligus kurus, sekitar 14% balita di Indonesia kurus (6% nya sangat kurus) dan sekitar 12% gemuk. Aktivitas bermain yang meningkat dan mungkin mulai masuk sekolah membuat anak menunda waktu makan, bahkan orang tua yang tidak memperhatikan bisa saja membuat anak minta makan menjelang tidur saat ia terlalu lelah beraktivitas seharian dan baru lapar ketika malam. Pada usia ini anak juga mulai banyak bermain dengan teman-temannya sehingga mudah tertular penyakit sehingga perlu ditanamkan kebiasaan makan beragam dan bergizi serta pola hidup bersih.

Menurut Rizqie Auliana (2011), Indonesia memiliki kesepakatan tanda anak sehat bergizi baik yang terdiri dari 10 kriteria, yaitu: (1) Bertambah umur, bertambah padat, bertambah tinggi. Anak

dengan asupan gizi baik akan mempunyai tulang otot yang sehat dan kuat karena konsumsi protein serta kalsiumnya cukup. Jika kebutuhan protein dan kalsium terpenuhi, massa tubuh pun akan bertambah dan anak akan bertambah tinggi; (2) Postur tubuh tegap dan otot padat. Anak yang memiliki massa otot yang padat dan tubuh tegap adalah ciri anak yang tidak kekurangan protein dan kalsium. Mengonsumsi susu dapat membantu anak mencapai postur ideal kelak; (3) Rambut berkilau dan kuat. Protein dari daging, ayam, ikan dan kacang-kacangan dapat membuat rambut menjadi lebih sehat dan kuat. Rambut yang sehat dapat melindungi kepala anak; (4) Kulit dan kuku bersih dan tidak pucat. Kulit dan kuku bersih pada anak menandakan asupan vitamin A,C,E dan mineralnya terpenuhi. Makanan yang kaya mineral didapatkan dari kangkung, bayam, jambu buji, jeruk, mangga dan lainnya; (5) Wajah ceria, mata bening dan bibir segar. Mata yang sehat dan bening didapat dari konsumsi vitamin A dan C seperti tomat dan wortel. Bibir segar didapat dari vitamin B, C dan E seperti yang terdapat dalam wortel, kentang, udang, mangga, jeruk; (6) Gigi bersih dan gusi merah muda. Gigi dan gusi sehat dibutuhkan untuk membantu mencerna makanan dengan baik. Untuk itu, asupan kalsium dan vitamin B pun diperlukan; (7)

	Al Fitrah Journal Of Early Childhood Islamic Education ISSN : 2599-2287 E-ISSN: 262235X Vol. 7, No. 1, Januari 2024	Pendidikan Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat Haryanti Jaya Harjani¹
---	---	--

Nafsu makan baik dan buang air besar teratur. Nafsu makan baik dilihat dari intensitas anak makan, idealnya yaitu 3 kali sehari. Buang air besar pun harusnya setiap hari agar sisa makanan dalam usus besar tidak menjadi racun bagi tubuh yang dapat mengganggu nafsu makan.

D. KESIMPULAN

Pendidikan anak usia dini dilakukan dengan tujuan memberikan konsep yang bermakna bagi anak melalui pengalaman nyata dan bermakna. Melalui pengalaman nyata dan bermakna, anak menunjukkan aktivitas rasa ingin tahu (curiosity) secara optimal sehingga posisi pendidik adalah sebagai pendamping, pembimbing, serta fasilitator bagi anak.

Pelaksanaan pengkajian gizi berdasarkan data antropometri diperoleh status gizi anak baik. Edukasi atau disebut juga dengan pendidikan merupakan segala upaya yang direncanakan untuk menstimulasi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh edukator. Edukasi gizi merupakan pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan atau dalam mempertahankan gizi tetap baik.

Strategi yang diterapkan dalam penyampaian pesan gizi seimbang kepada masyarakat berdasarkan sasaran dan tujuan yang ingin dicapai untuk masing-masing sasaran adalah dengan mengembangkan pesan gizi seimbang spesifik lokal yang mudah dipahami dan dimengerti serta mudah diingat oleh masyarakat berbasis data dengan cara: 1) Mengembangkan pesan gizi seimbang sesuai dengan budaya dan menggunakan bahasa setempat, 2) Memperkenalkan menu makanan sehat, 3) Memodifikasi menu lokal yang belum memenuhi kaidah gizi seimbang menjadi gizi seimbang.

Keberhasilan penyampaian pesan gizi seimbang kepada masyarakat sangat dipengaruhi oleh Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) yang diterapkan. Untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam penyampaian pesan gizi seimbang agar berdampak pada perubahan perilaku hidup masyarakat kearah perilaku gizi seimbang yaitu strategi dan implementasi KIE yang tepat dan berbasis masyarakat dalam pendidikan gizi seimbang anak usia dini. Hasil penelitian mengenai pendidikan gizi seimbang anak usia dini di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat yang dilaksanakan pada bulan Juli 2022 sampai bulan Agustus 2022 adalah anak memahami gizi

	Al Fitrah Journal Of Early Childhood Islamic Education ISSN : 2599-2287 E-ISSN: 262235X Vol. 7, No. 1, Januari 2024	Pendidikan Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat Haryanti Jaya Harjani¹
---	---	--

seimbang sehingga kesehatan tubuh anak terjaga dan aktivitas sehari-hari anak berjalan dengan baik.

REFERENSI

- (Rizqie Auliana, M.Kes) *Disampaikan pada pertemuan parenting class di Islamic Baby School Playgroup and Child Care "Rumah Ibu" Sabtu, 19 Februari 2011.* <https://staffnew.uny.ac.id/upload/132048525/pengabdian/gizi-seimbang-dan-makanan-sehat-untuk-anak-usia-dini.pdf>.
- Ackerson, A. (2023). *Manchester Community College: Introduction to Nutrition*. Manchester: Manchester Community College.
- Alamsyah, Dedi. (2013). *Pemberdayaan Gizi Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Penerbit Nuha Medika.
- Almatsier, S., Soetardjo, S. and Soekatri, M. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Anggiruling, D.O. (2019). *Perilaku Gizi dan Keamanan Pangan, Kebiasaan Jajan, serta Analisis Faktor Pemilihan Jajanan Anak Sekolah Dasar*. Bogor: IPB University.
- Berk, Laura E. 2012. *Development Through The Lifespan Dari Prenatal Sampai Remaja (Transisi Menjelang Dewasa) Edisi Kelima*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Health, A. L and Taylor, R. (2014). *Buku Ajar Ilmu Gizi (Essential of Human Nutrition)*. Jakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lasalewo, T., Mardin, H., & Hariana, H. (2022). *Edukasi Pola Hidup Sehat dan Bersih di SDN 6 Kwandang Kabupaten Gorontalo Utara*. Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi, 1(1), 30-35.
- Lasalewo, T., Mardin, H., & Hariana, H. (2022). *Edukasi Pola Hidup Sehat dan Bersih di SDN 6 Kwandang Kabupaten Gorontalo Utara*. Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi, 1(1), 30-35.
- Permatasari, T. A. E., Turrahmi, H., & Illavina, I. (2021). *Edukasi Gizi Seimbang bagi Kader Posyandu pada Masa Pandemi Covid-19 sebagai Pencegahan Balita Stunting di Kabupaten Bogor*. AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat, 1(2), 67-78.
- Purnamasari, Dyah Umiyarni. (2018). *Panduan Gizi dan Kesehatan Anak Sekolah*. Depok: Penerbit Andi Offset.
- Puspaningtyas, D. E., Sari, S. P., Afriani, Y., & Mukarromah, N. (2019). *Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan*. Jurnal Pengabdian Dharma Bakti, 2(2), 34-38.
- Ramadhani, K., & Khofifah, H. (2021). *Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan pada Remaja di Desa Bedingin Wetan pada Masa Pandemi COVID-19*. Jurnal Kesehatan Global, 4(2), 66-74.
- Raymond, J.L. and Morrow, K. (2019).

	Al Fitrah Journal Of Early Childhood Islamic Education ISSN : 2599-2287 E-ISSN: 262235X Vol. 7, No. 1, Januari 2024	Pendidikan Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Desa Cibeuteung Muara Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat Haryanti Jaya Harjani¹
---	---	--

Krause's Food and The Nutrition Care Process. Canada: Elsevier.

Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). *Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Padang.* *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31-38.

Ruslan, Aswan, M. A. dan Rusli (2019). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi Dalam Olahraga.* Bandung: Penerbit CV. Widina Media Utama.

SIREGAR, M. H., & KOERNIAWATI, R. D. (2021). *Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Aplikasi Whatsapp pada Siswa Madrasah Aliyah di Kabupaten Bogor.* *COMMUNITY: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 14-17.

Soetjiningsih, S. H. (2018). *Seri Psikologi Perkembangan: Perkembangan Anak (Sejak Pembuahan Sampai Dengan Kanak-Kanak Akhir).* Jakarta: Kencana.

Wiji, R. N. and Fitri, I. (2021). *Gizi dan Upaya Pembentukan Keluarga Sadar Gizi.* Yogyakarta: Gosyen Publishing.

Winarsi. (2018). *Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan.* Yogyakarta: Penerbit Pustaka Baru Press.

Yuniawati, Irma, dkk. (Juli 2023). *Gizi Dalam Daur Kehidupan Cetakan Pertama.* Jawa Tengah: Eureka Media Aksara Anggota IKAPI.

Zulfah, S., Wagustina, S and Ahmad, A. (2015). *Implikasi Gizi Dalam Daur Kehidupan.* Banda Aceh: Penerbit Pena.