
PEMENUHAN ASUPAN GIZI ANAK MELALUI BEKAL MAKANAN SEHAT BAGI KESEHATAN ANAK USIA DINI

Oleh
Aulia Insani
Univesitas PGRI Adi Buana Surabaya
Email: aulia291@unipasby.ac.id

Abstract

The developments experienced by early childhood from childhood to a adulthood form a good personality with a healthy physique. Factors that affect the growth of children do not escape the intake of nutrients or healthy food given by parents to their children with great affection. In recent years, there may be a lot of news circulating about the decline in nutritional intake that develops in children which is influenced by several factors including parents. Actually, children's nutritional intake can not only be given at home when they are with their parents, but it can be done by bringing healthy food supplies for then to take to school and eat together. Of course, with nutritional intake and using menu they like so that they are interested in consuming these foods, their nutritional intake will continue to be monitored.

Keywords: Nutritions, healt food, early childhood

PENDAHULUAN

Perkembangan anak usia dini menjadi salah satu hal penting dalam setiap pemantauannya baik sejak dalam kandungan berupa janin sampai mereka lahir ke dunia. Bertambahnya perkembangan anak usia dini baik fisik maupun psikis selalu dalam pengawasan orangtua hingga mereka mengikuti perkembangan sesuai dengan usianya. Anak usia dini memiliki standar perkembangan normal sesuai dengan usianya sebagai acuan pengasuhan dari orangtua untuk mengoptimalkan pertumbuhan asupan gizinya. Bisa dikatakan anak usia dini yakni yang berusia 0 (baru lahir) sampai dengan 6 tahun. Pada masa ini merupakan periode emas bagi anak atau biasa disebut dengan *periode istimewa (emas)* pada diri anak usia dini dalam setiap perkembangan dan pertumbuhannya maka dari itu dapat dilakukan penilaian dalam asupan gizi yang diberikan kepada anak (Purbowati, dkk hal. 24).

Pada masa sebelum memasuki pendidikan formal, anak selalu aktif dalam bergerak saat bermain dengan teman sebayanya untuk mencari sesuatu yang baru dikarenakan anak mempunyai sifat

keingintahuan yang sangat tinggi dan mempraktikannya. Anak mempunyai tingkat kegiatan atau aktivitas yang sangat tinggi, maka dari itu diperlukannya asupan gizi yang baik dan dapat mencapai keseimbangan antara energi yang dikeluarkan anak juga asupan gizi yang dibutuhkan anak agar kesehatannya tetap terpantau secara optimal, (Wong dalam Purbowati, dkk hal. 25).

Tahap perkembangan prasekolah anak usia dini merupakan *consumer pasif*, setiap asupan gizi dalam makanan yang diterima anak pemberian dari ibunya atau baby sisternya. Status kesehatan anak usia prasekolah dapat dipengaruhi dari pemberian pola makan dari para orangtua, Hockenberry (dalam Sambo Mery 2020 : 425). Pola makanan yang kurang tepat akan menyebabkan obesitas (kegemukan), penyakit yang parah, mengalami gangguan pada kecerdasan intelektual anak, Waber (dalam Sambo Mery 2020 : 425).

Tokoh pendek pada penyakit anemia dalam peningkatan menyebabkan akan terjadinya perubahan tingkat tinggi rendahnya kewafatan juga sakit yang akan dialami oleh

anak-anak, Ernawati (dalam Sambo Mery 2020 : 425).

METODE PENELITIAN

Menurut penelitian Agustina (dalam Umasugi Fajria 2020 : 8) tentang pemenuhan nutrisi pertumbuhan melalui pemberian vitamin yang berkadar besar dan serat untuk keadaan gizi pada anak yang berusia 6-12 tahun mendeskripsikan bahwa pada lingkungan alam Sulawesi umumnya pemenuhan serat yang dikasihikan untuk anak-anak berusia 6-12 tahun 3,91 gr/hari, standar deviasi 2,04 gr.

Penelitian Muhammad Kasim, dkk (dalam Umasugi Fajria 2020 : 8) mengungkapkan bahwa terjadinya permasalahan yang sedang dialami. Mengenai banyaknya permasalahan sedang dialami untuk menerapkan bekal makanan sehat pada anak usia dini adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pihak dari orangtua yang tidak mau mengikuti peraturan tentang bekal makanan sehat yang diberikan terhadap anaknya saat sedang sekolah dengan pijakan anak mereka sendiri yang minta.
2. Banyak sekali iklan di televisi yang mempromosikan macam-macam jenis makanan yang dapat membuat anak usia dini tertarik untuk merasakannya, walau pada dasarnya makanan yang dipromosikan tersebut tidak menghasilkan manfaat terhadap anak itu sendiri
3. Kurang adanya penguasaan atau penglihatan dari orangtua dan pengasuh di rumah terlebih orangtua yang sudah bekerja, anak bisa membebaskan diri untuk membeli jajanan yang tidak dapat dipastikan bagus atau tidak bagi kesehatannya.
4. Orangtua yang mempunyai kebiasaan mengasihikan uang untuk beli snack kepada anaknya tanpa memperhatikan penggunaannya.
5. Banyaknya toko atau warung yang jualan makanan di sekitar lingkungan sekolah yang selalu menjualkan sesuatu yang

menarik minat anak-anak untuk membelinya.

6. Banyaknya orangtua yang masih kurang berminat dalam mengikuti parenting saat sekolah sang anak sedang mengadakan dan tidak ikut dengan alasan masih banyak pekerjaan.

1. Identifikasi Masalah dan Akar

Permasalahan

Permasalahan yang terjadi saat ini anak memerlukan asupan gizi yang cukup banyak untuk menyeimbangkan energi yang keluar dikarenakan aktivitas yang cukup tinggi. Namun pemenuhan asupan gizi untuk anak pada masa ini banyak yang masih dibawah kadar optimal pengembangan asupannya dikarenakan dari beberapa sebab termasuk orangtua. Asupan gizi tidak hanya didapatkan anak saat di rumah tapi perlunya mengawasi saat membeli sesuatu yang ada di luar rumah. Para orangtua memberi bekal akanan sehat sebagai tujuan agar anak tidak membeli makanan di luar, tetapi tetap menyeimbangkan asupan gizi yang baik walaupun hanya sekedar bekal sehat.

2. Rumusan Masalah

Bagaimana pemenuhan asupan gizi yang baik melalui pemberian bekal menu sehat bagi kesehatan anak ?

3. Alternatif Solusi Masalah

Untuk meningkatkan asupan gizi yang baik dimuai dengan sarapan pagi sat di rumah dengan mempertimbangkan keseimbangan gizi yang dikonsumsi anak. Termasuk saat anak akan dibawakan bekal makanan sehat tidak hanya didalamnya bekal yang berisikan nasi dan lauk tetapi juga yang mengandung asupan gizi yang terpenuhi.

Pemenuhan asupan gizi pada anak usia dini bisa dilakukan dengan mengadakan menu sehat di sekolah pada hari tertentu atau satu minggu sekali di hari jum'at dikarenakan pada hari jum at ini termasuk hari yang pendek dalam satu minggu jadi bisa digunakan dengan mengisi waktu diluar pembelajaran. Mengadakan menu sehat dan senam bersama

dipagi hari lalu menyantap menu sehat bersama-sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pengertian Gizi

Gizi ialah salah bentuk kesatuan kebutuhan diri yang didapat dari dalam tubuh manusia melalui pemberian makanan yang dikonsumsi pada setiap harinya, setiap individu mempunyai perbedaan dalam kadar yang dibutuhkan bagi tubuh, baik untuk anak usia dini maupun untuk orang dewasa. Menurut Almatier (dalam Umasugi Fajria 2020 : 5) pedoman umum pemenuhan asupan gizi yang sesuai dengan kadar pemenuhan merupakan acuan yang distruktur dalam kerangka sebagai kecukupan pemenuhan salah satu estimasi Pertembungan Gizi Internasional tercapai dan terpeliharanya kesehatan juga kesejahteraan gizi bagi seluruh masyarakat yang termasuk dalam persyaratan untuk membangun (SDA) sumber daya manusia.

Pada penuntun umum asupan gizi yang seimbang pada struktur santapan bahan pangan yang diutamakan adalah yang dapat menanggung kesamarataan zat-zat yang terkandung dalam gizi. Petunjuk makanan pokok pilihan yang di sederhanakan, yaitu berdasar terhadap tiga fungsi keutamaan zat gizi, yaitu untuk energi utama, sumber zat yang membangun dan sumber zat yang mengatur. Ketiga kelompok bahan ini gambarkan dalam tingkat gambar berbentuk diagram yang berurutan menurut seberapa banyak hidangan yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Hidayat (dalam Umasugi Fajria 2020 : 6) nutrisi yang diberikan pada asupan makanan sangat berpengaruh terhadap tubuh anak utamanya dalam membantu proses perkembangan dan pertumbuhan juga dapat mencegah jika terjadinya penyakit yang akan diakibatkan dari kurangnya nutrisi pada tubuh, seperti berkurangnya asupan nutrisi pada bagian tubuh anak seperti halnya kurang energi (kekuatan) dan protein, anemia (kurangnya sel darah merah), defisiensi yodium (penyebab utama penyakit gondok dan

hipotiroid), defisiensi seng, defisiensi vitamin A yang mengakibatkan perlambatan percepatan proses terjadinya penumbuhan dan penegembangan anak.

Tenaga yang bersumber dari asupan nutrisi anak dapat dihasilkan melalui 50-55 persen dari jumlah karbo, 3035 persen dari jumlah lemak, 15 persen dari jumlah protein. Nutrisi terhadap anak-anak harus mencapai strata imbang dan keterkandungan zat pada gizi dibutuhkan oleh anggota tubuh. Menu pemberian makanan yang sehat memiliki standar pemenuhan sebagai berikut, menurut Santoso dalam buku Kesehatan dan Gizi (dalam Umasugi Fajriya 2020 : 6) yaitu :

- Makanan yang dikonsumsi terkandung rasa yang dapat memuaskan nafsu makan dan dapat meluapkan rasa yang penuh dalam perut.
- Mengandung asupan zat gizi yang diperlukan untuk tubuh berada didalam keadaan tidak sakit dan bugar serta mampu melaksanakan rutinitas sehari-harinya.
- Mencukupi nilai-nilai yang terkandung dalam social budaya yaitu membiasakan, pantangan dan lainnya dari lingkungan masyarakat yang sedang mengonsumsi.
- Pengeluaran biaya terjangkau bagi konsumennya.

b. Menu Makanan Sehat

Menurut Muaris (dalam Umasugi Fajriya 2020 : 6) menyatakan bahwa membiasakan membawakan bekal makanan sehat terhadap anak saat akan pergi ke sekolah termasuk gaya hidup yang paling baik di ajarkan oleh semua orangtua kepada anaknya sejak mereka di usia dini.

Terdapat beberapa manfaat yang terkandung yaitu, mencegah terjadinya anak untuk mengonsumsi makanan yang kurang sehat bagi tubuh, dan membeli makanan atau jajan secara sembarangan. Sepemikiran pendapat Muaris, kegiatan membawa bekal terdapat kemanfaatan menurut Olvista (dalam Umasugi Fajriya 2010 : 6) adalah mengajarkan anak kebiasaan yang baik untuk membawakan bekal makanan sehat bagi anak dapat

mengontrol asupan pangan yang mencukupi dan dapat menghindarkan anak saat merasa lapar yang mampu kesehatan tubuh terpengaruhi maupun kefokusannya anak dalam berpikir saat pembelajaran.

Selain itu pergantian menu makanan untuk menghindari rasa bosan terhadap situasi makan yang menggembirakan bagi anak usia dini juga dibutuhkan, dalam penyusunan melalui menu pemberian makanan dapat diberi pengulangan minimal untuk 10 hari, dan dapat diganti pada setiap pergantian bulan. Saat menyusun menu makanan perlunya diperhatikan hal-hal berikut:

1. Mengkombinasikan rasa dari manis, asin, masam, dan sedikit rasa pedas jika menyukai.
2. Mengkombinasikan hidangan makanan melalui perpaduan antara warna, seperti biru, hijau, orange, ungu dan macam-macam warna lainnya.
3. Memvariasikan berbagai bentuk pemotongan seperti macam-macam bentuk geometri (persegi, lingkaran, segitiga), tipis, panjang, berkarakter, dan lain-lain.
4. Memvariasikan tekstur yang kering atau berair (berkuah) semacam hidangan sup daging dan lainnya, sayuran hijau, maupun yang sedikit berkuah seperti sayur yang ditumis, sambel goreng juga yang sedikit kering seperti tempe contohnya.
5. Memvariasikan teknik dalam pengelolaannya yaitu adanya hidangan makanan yang cara mengolahnya menggunakan teknik pengolahan menggoreng, dikukus, dipanggang dan lainnya. Menjadikan tampilan, tekstur makanan dan rasa yang sedikit berbeda dari biasanya.

c. Pemenuhan Asupan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan Sehat

Pada kesempatan ini para orangtua bisa mengontrol setiap makanan yang dikonsumsi oleh anak, membawakan bekal makanan yang sehat dan bergizi sangatlah penting, karena pada makan siang ini dapat terpenuhinya 30% kebutuhan asupan kalori pada anak. Tidak

hanya rasa aman, tetapi dengan adanya kegiatan membawakan bekal makanan sehat yang diberikan kepada anak oleh orangtuanya dapat membantu memberikan asupan energi yang tidak berkurang untuk melaksanakan kegiatannya sepanjang waktu. Sesuai dengan hasil penelitian Meliala (dalam Suryaalamasa, I.I 2019 : 3) bahwa merendahnya dan meningginya pemberian bantuan sumber energi dan protein yang berhubungan erat dengan berbagai macam dan banyaknya bekal makanan sehat yang dikonsumsi. Semakin banyak dan banyaknya makanan pada menu bekal yang dilahap akan semakin tinggi pemberian bantuan energi yang bersumber dan protein yang bersumber terhadap kecukupan yang dianjurkan.

Suryaalamasa, I.I 2019 : 3 – 4) Sedangkan pada berbagai macam jenis bentuk bekal lain yang dapat dibawakan antara lain, bungkus dari bahan plastik yang dipakai hanya untuk sekali (1.6 persen) dan bungkus berbahan plastik pada kemasan makanan bawaan (3.1 persen). Tempat bekal makan sehat yang umum digunakan oleh siswa SDN di Pesanggrahan 02 sudah mencukupi standar baik yaitu menggunakan tempat makan yang berbahan plastik yang bisa dipakai untuk berulang kali. Dalam hal ini adanya sampah berbahan plastik yang sulit terurai dapat sedikit berkurang jika dibiarkan dalam kurun waktu lama dapat menyebabkan terjadinya pencemaran lingkungan sekitar, karena bahan dasar plastik mempunyai sifat sulit terdegradasi (nonbiodegradable), bahan yang berdasarkan plastik dapat diperkirakan membutuhkan waktu kurang lebih 100 hingga 500 tahun untuk dapat terurai (terdekomposisi) dengan sempurna (Karuniastuti, 2013).

Membawakan bekal makanan sehat anak saat ke sekolah merupakan keputusan yang baik dan bijaksana. Selain dapat mencukupi kebutuhan asupan gizi pada anak, pemberian bekal makan sehat merupakan salah satu cara untuk menghindarkan jajan atau makanan ringan yang tidak terjamin kesehatannya. Bekal makanan tidak hanya

berupa nasi dan lauk pauk tetapi juga bisa berupa snack (jajan makanan ringan) atau makanan lengkap dengan porsi yang kecil. Gizi yang terkandung pada menu bekal makanan sebaiknya sekitar 300 kal, 5-7 g protein, (Permatasari, A.T 2022 : 46).

(Permatasari, A.T 2022 : 47)
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam hal ini telah menyampaikan rekomendasi cara untuk memenuhi asupan gizi yang seimbang melalui profram “Isi Piringku”. Isi piringku mendeskripsikan tentang seberapa banyak jumlah makanan yang diharuskan masuk di dalam sebuah tempat makan juga jenis makanan apa saja yang pantas untuk dipilah. Gambaran umum pada porsi makanan dalam isi piringku dalam setiap sekali makan adalah:

- a) Terdapat makanan dengan jumlah gizi pokoknya 2 per 3 dari setengah isi piring (tempat makan). Makanan pokok adalah sumber daya pangan yang mengandung karbohidrat cukup banyak dikonsumsi, makanan pokok bermacam-macam misalnya: ubi-ubian, gandum, dan beberapa maknan pokok lainnya.
- b) Sumber protein juga didapatkan dari Lauk dan Pauknya sebesar 1 per 3 dari setenagh piring. Sumber pangan protein dihasilkan dari Lauk Pauk, protein hewani dan sumber protein nabati. Lauk dan pauk protein hewan seperti daging, ikan telur, susu, dll. Sedangkan lauk dan pauk nabati berupa tahu, tempe, kacang-kacangan.
- c) Sepertiga dari hasil buah-buahan dari setengah isi piring. Buah-buahan adalah sumber dari berbagai vitamin seperti, (vit A, B, B6, C), mineral dan serat sumber pangan sebagian vitamin, mineral dalam buah yang terkandung juga berperan sebagai anti oksigen bagi tubuh.
- d) Sayur-sayuran sebanyak 2/3 dari ½ piring. Sayuran merupakan sumber yang menghasilkan banyaknya vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, Vit C, zat besi dan fosfor. Sebagian vitamin, terkandung juga mineral dalam sayuran yang berpengaruh sebagai anti oksidan.

Ada sayuran dapat dikonsumsi saat masih mentah tanpa perlu di tumis atau dimasak terlebih dahulu namun terdapat pula beberapa sayur yang harus di masak terlebih dahulu saat sebelum dimakan, baik direbus, kukus, ataupun ditumis.

Saat mempersiapkan menu pembekalan makanan siang *lunch box* yang patut diperhatikan adalah tampilan menarik yang dapat memikat anak-anak, dan termasuk dalam kriteria makanan kesukaan anak tersebut. Disaat mempersiapkan pembekalan makanan siang yang biasa siebut *lunch box* menggunkan konsep one dish one meal. Dalam isi satu bekal makan siang *lunch box* tersebut harus berisi makanan yang mengandung berbagai zat dalm tubuh seperti, zat pembangun, zat tenaga, serta zat pengatur. Hal ini bertujuan agar gizi anak tetap terpenuhi sesuai dengan standar pemenuhan gizi seimbang dalam tubuh anak, (Ardianti 2020 : 60)

Para orangtua berperan penting dalam menyiapkan bekal makan siang yang akan dibawakan kepaan anak, adapun beberapa langkah yang perlu dilakukan sebagai berikut :

1. Mensajikan dalam beberapa bentuk yang begitu menarik perhatian anak dan mudah untuk dibawa kemana-mana.
2. Mengkreasikan melalui bentuk-bentuk on dish one meal, dalam 1 bekal makanan sehat yang dimakan di waktu siang hari sudah mencukupi gizi yang lengkap.
3. Membuat maknan dari bahan yang beraneka macam, yang utama adalah bahan makanan yang menjadi makanan kesukaan anak juga terkandung gizi yang seimbang.
4. Peralatan pada maknan dilengkapi dengan baik, seperti sepasang garpu dan sendok, serta botol bersih yang berisikan air minum yang cukup.

Dalam penyiapan bekal makanan sehat pada waktu siang hari (*lunch box*) orangtua dituntut untuk memberikan ide kreatifnya terutama dalam membuat dan menghasilkan bekal makanan siang yang sehat untuk anak, pemberian bekal makan yang biasa saja dapat membuat membuat anak

bosan untuk melihat dan tertarik sehingga mengakibatkan menurunnya nafsu untuk memakan makanan sehat bekal siang yang sudah disiapkan oleh orangtua atau pengasuhnya, dan biasanya anak akan lebih tertarik untuk membeli makanan yang ada di luar dengan sembarangan tanpa menyentuk bekal makanan yang sudah disiapkan, (Ardianti 2020 : 61)

KESIMPULAN

Memberikan anak pemenuhan asupan gizi melalui bekal makanan sehat yang diberikan oleh orangtua dan pengasuhnya ternyata berpengaruh terhadap keseimbangan gizi anak dan menjaganya untuk selalu memilah makanan sehat yang baik tanpa membeli makanan dari luar rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Purbowati, dkk. Judul jurnal “ *Edukasi Gizi untuk Meningkatkan Kualitas Bekal Makan Anak Usia Prasekolah di TK Teladan Dharma Wanita Ungaran* “ dalam jurnal Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) ISSN : 2657-1161 ISSN : 2657-117
- [2] Umasugi Fajria, dkk (2010). Judul jurnal “ *KAJIAN PENGARUH PEMAHAMAN ORANGTUA TERHADAP PEMENUHAN GIZI ANAK MELALUI LUNCH BOX (BEKAL MAKANAN)* “. Dalam jurnal Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini P-ISSN. 2407-1064
- [3] Nurul Indah. S.A. (2021). Judul jurnal Skripsi “ *PENGARUH PEMENUHAN GIZI ANAK MELALUI LUNCH KREATIF TERHADAP STATUS GIZI KELOMPOK B TAMAN KANAK - KANAK SIKAMASEANG GOWA*”
- [4] Sambo Mery, dkk (2020). Dalam judul “ *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah* “. Dalam jurnal Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada Vol 11, No, 1, Juni 2020, pp;423-429 p-ISSN: 2354-6093 dan e-ISSN: 2654-4563
- [5] Suryaalamsah Inne Indraaryani, dkk (2019). Judul jurnal “ *GEREBEK SEKOLAH*” (*GERAKAN MEMBAWA BEKAL MAKAN DAN MINUM KE SEKOLAH*) *SEBAGAI UPAYA PEMENUHAN GIZI MURID SDN PESANGGRAHAN 02 JAKARTA SELATAN*. Dalam jurnal Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ E-ISSN: 2714-6286
- [6] Permatasari Anastassya Tiara (2022). Judul skripsi “ *PEMBIASAAN MENGONSUMSI MAKANAN SEHAT MELALUI BEKAL MENU SEHAT DI TK KUNCUP MEKAR BANYUMAS* “.
- [7] Permadi Kumala Ardianti (2020). Judul skripsi “ *PERAN ORANGTUA DALAM MENINGKATKAN STATUS GIZI ANAK USIA DINI MELALUI BEKAL MAKANAN (LUNCH BOX) DI RA AL QODIR WAGE TAMAN SIDOARJO* “