



Analisis Pemahaman Orang Tua Dalam Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak

Analysis of Parents' Understanding in Understanding Balanced Nutrition in Children

Hariani Fitrianti¹, Nur Aisyah Ningtias², Pulung Riyanto³, Cristina Normalita de Lima⁴, Diah Hermawati⁵

^{1,2,4,5}Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Musamus, Jl. Kamizaun Mopah Lama Merauke, Papua, Indonesia

³Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Musamus, Jl. Kamizaun Mopah Lama Merauke, Papua, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pemahaman orang tua dalam pemenuhan gizi seimbang pada anak kelompok B TK Pertiwi XI Merauke. Penelitian ini merupakan penelitian Kualitatif Deskriptif. Penelitian dilaksanakan di kelompok B TK Pertiwi XI Merauke. Subjek penelitian adalah Orang Tua, Guru dan Kepala Sekolah TK Pertiwi XI Merauke. Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu tes, observasi, dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan berupa lembar tes kemampuan penalaran matematika dan lembar tes kemampuan koneksi matematika serta lembar observasi aktivitas siswa dan guru. Hasil penelitian menunjukkan Kegiatan pemenuhan gizi anak bisa dilihat dari jenis makanan anak yang sudah Mencakup 4 sehat 5 sempurna, Kebutuhan gizi anak cukup baik terdiri dari karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Kegiatan ini sangat efektif dilakukan karena mempermudah pembawaan makanan dan anak menjadi mandiri. Guru TK Pertiwi XI Merauke cukup kreatif dalam memberikan makan pada anak. Kedua, Pemahaman orang tua dalam pemenuhan gizi anak tentunya orang tua dimulai dari Kesadaran orang tua untuk mendukung tumbuh kembang anak yang optimal melalui pemenuhan gizi dan pemenuhan gizi melalui pengecekan kesehatan anak yang bekerja sama dengan pihak puskesmas. Guru dan orang tua pasti mempunyai kendala untuk memenuhi kebutuhan gizi anak yang berbeda-beda. Secara garis besar orang tua sudah memahami tentang pemenuhan gizi anak.

Kata kunci: Pemahaman Orang Tua; Gizi Seimbang; Anak.

Abstract

This study aims to describe the understanding of parents in fulfilling balanced nutrition in group B children of TK Pertiwi XI Merauke. This research is descriptive qualitative research. The research was conducted in group B of TK Pertiwi XI Merauke. The research subjects were Parents, Teachers and Principals of TK Pertiwi XI Merauke. Data collection techniques used are tests, observations, and documentation. The instrument used was a mathematical reasoning ability test sheet and a mathematical connection ability test sheet as well as student and teacher activity observation sheets. The results showed that the fulfillment of children's nutrition activities can be seen from the type of children's food which includes 4 healthy 5 perfect, the child's nutritional needs are quite good consisting of carbohydrates, proteins, vitamins and minerals. This activity is very effective because it makes it easier for children to carry food and become independent. The Pertiwi XI Merauke Kindergarten teacher is quite creative in feeding children. Second, understanding of parents in fulfilling children's nutrition, of course, parents start from parental awareness to support optimal child development through nutrition fulfillment and nutrition fulfillment through child health checks in collaboration with the puskesmas. Teachers and parents must have obstacles to meet the different nutritional needs of children. Broadly speaking, parents already understand about the fulfillment of children's nutrition.

Keywords: Parental Understanding; Balanced nutrition; Child.

PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Pemenuhan gizi yang cukup pada anak di usia awal (0-6 tahun) dapat mempengaruhi perkembangan mental, termasuk kecerdasan anak. Dimana kesehatan dan gizi anak sangatlah penting untuk diperhatikan sejak dari dalam kandungan hingga lahir (Mawarni, 2018). Hal ini dikarenakan, kesehatan dan gizi sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak yang mendapatkan gizi seimbang serta makanan yang sehat, akan tumbuh menjadi manusia yang berkualitas begitu pula sebaliknya.

Akan tetapi anak-anak masih banyak memiliki masalah kesehatan seperti kurangnya gizi yang diakibatkan dari pola makan. Apalagi sekarang ini sudah banyak makanan cepat saji (instan), yang di dalamnya terdapat zat kimia yang berbahaya bagi kesehatan manusia bila dikonsumsi terus menerus dalam jangka waktu yang lama (Santrock, 2007). Adapun terdapat fakta lain yang menyatakan bahwa status gizi anak-anak Indonesia sangat memprihatinkan karenaa masih banyak anak yang kurangnya gizi, mengalami efisiensi vitamin D sehingga bertubuh pendek dan kurus, serta menderita anemia. Kurang energi dan Protein (KEP) pada anak masih menjadi masalah gizi dan kesehatan masyarakat di Indonesia. Keadaan ini berpengaruh kepada masih tingginya angka kematian bayi. Menurut WHO lebih dari 50% kematian bayi dan anak terkait dengan gizi yang kurang dan buruk, oleh karena itu masalah gizi perlu ditangani secara cepat dan tepat, oleh karena itu asupan gizi anak sangat diperlukan.

Asupan gizi yang baik dapat diperoleh dari makanan sehari-hari yang mana harus dipilih dengan baik tanpa mengandung bahan pengawet ataupun bahan yang dapat mengganggu kesehatan. Sehingga makanan-makanan tersebut mengandung zat gizi esensial yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya apabila makanan tidak dipilih dengan baik tubuh akan mengalami kekurangan zat gizi esensial tertentu. Dimana zat gizi esensial adalah zat gizi yang harus didapatkan dari makanan. Oleh karena itu makanan yang berupa jajanan anak dapat berdampak dalam pertumbuhan dan perkembangan anak karena kurangnya atau tidak adanya zat gizi yang memadai (Estrelita et al., 2017).

Status gizi yang baik dan optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang diperlukan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Dimana perkembangan otak anak sangat mempengaruhi dan menentukan bagi perkembangan aspek-aspek lainnya. Oleh karena itu apabila status gizi kurang maka akan

menyebabkan tubuh kekurangan satu atau lebih dari zat-zat gizi yang esensial. Makanan yang baik tentunya makanan yang harus mempunyai kandungan berbagai zat gizi yang sangat penting dan diperlukan di dalam tubuh, termasuk makanan yang di konsumsi oleh anak-anak seharusnya juga mengandung nilai-nilai gizi yang sangat penting untuk kesehatan, kecerdasan dan memberikan stimulasi dalam tumbuh kembang anak. Sejalan dengan hal tersebut diatas maka perlu adanya pemahaman tentang pentingnya gizi yang seimbang terhadap anak (Ranti et al., 2021).

Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dengan jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh. Sumber tenaga yaitu padi-padian dan umbi-umbian. Kedua, sumber zat pengatur yaitu sayuran dan buah-buah. Ketiga, sumber zat pembangun, yaitu kacang-kacangan, makanan hewani dan hasil olahan. Gizi seimbang merupakan gizi yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, garam mineral dan air untuk memenuhi keperluan badan. Karbohidrat dapat diperoleh dengan cara mengkonsumsi tumbuh-tumbuhan yang mengandung karbohidrat, seperti padi, kentang, singkong, ubi, jagung, talas, dan gandum. Sumber protein dapat diperoleh dari daging, telur, ikan, susu, polong-polongan, kentang. Vitamin diperoleh dari sayur-sayuran dan buah-buahan (Santosa et al., 2019).

Kenyataan yang ditemui pada lembaga pendidikan di TK Pertiwi sangat berbanding terbalik dengan harapan yang ingin dicapai yaitu gizi yang seimbang. Anak-anak di TK Pertiwi ini lebih menyukai makanan, jajan yang sama sekali jauh dari gizi seimbang bahkan cenderung makanan yang dikonsumsi tersebut mengandung bahan-bahan yang sangat berbahaya bagi tubuh anak. Makanan yang dipilih oleh anak cenderung makanan siap saji dan makanan-makanan yang tidak menyehatkan yang dijual bebas di jalan-jalan yang tidak terjaga kebersihan dan kehygienisannya. Anak-anak tersebut juga cenderung mengkonsumsi snack/makanan ringan yang banyak mengandung bahan-bahan pengawet dan MSG yang sangat tidak bagus untuk kesehatan anak (Noviani et al., 2016).

Sebagian besar anak di TK Pertiwi kurang tertarik untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan. Sedangkan orang tua sudah melakukan berbagai cara untuk membujuk anak mengkonsumsi sayur dan buah. Akan tetapi karena penyajian yang kurang menarik maka anak tidak memiliki selera sama sekali terhadap makanan yang disajikan apalagi, untuk mengkonsumsi makanan yang sudah disajikan tersebut. Anak-anak kurang mengetahui tentang makanan apa saja yang baik untuk kesehatan dan makanan apa saja yang akan membawa pengaruh yang buruk terhadap kesehatan. Sehingga anak-anak di TK Pertiwi cenderung membeli makanan dan jajanan sembarangan yang kurang terjaga

kesehatan, kebersihan dari makanan yang dibeli dan dikonsumsi oleh anak-anak tersebut, dikarenakan mereka lebih tertarik pada kemasan luar yang bagus, dengan rasa yang sangat enak dan sangat manis, dengan warna-warna makanan yang sangat mencolok. Padahal bahan makanan yang dikonsumsi mengandung bahan-bahan yang berbahaya bagi tubuh anak (Paratmanitya & Aprilia, 2016).

Sesuai dengan permasalahan di atas maka sangat penting untuk meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak. Untuk pertama mungkin anak hanya melihat makanan yang disajikan tetapi kemudian ketika anak-anak dilibatkan dalam kegiatan membentuk kreasi makanan, tentunya anak akan tertarik untuk mencoba makanan yang sudah susah payah anak buat dengan kreasinya sendiri. 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. Melalui kegiatan membentuk kreasi makanan anak-anak akan tertarik untuk mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan berguna untuk tumbuh kembang anak.

METODE

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kualitatif deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah anak kelompok B TK Pertiwi XI Merauke. Prosedur pengumpulan data yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi, atas dasar konsep tersebut, maka ketiga teknik pengumpulan data di atas digunakan dalam penelitian ini. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis model Miles Dan Huberman yang membagi kegiatan menjadi beberapa yaitu : pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Peneliti melakukan penelitian dengan jenis penelitian kualitatif, yakni penelitian lapangan atau disebut field research, maksud dari penelitian lapangan kualitatif adalah penelitian yang datanya peneliti peroleh dari lapangan, baik data secara lisan maupun secara tertulis. Peneliti melakukan penelitian di TK Pertiwi XI Merauke. Peneliti menggunakan tiga teknik dalam mengumpulkan data, diantaranya ada observasi, wawancara, dan dokumentasi. Untuk wawancara, sebagai narasumber untuk mengumpulkan data peneliti melakukan wawancara kepada kepala sekolah, guru kelas

Kelompok Bermain dan wali murid TK Pertiwi XI Merauke.

TK Pertiwi XI Merauke merupakan salah satu TK Pertiwi XI Merauke yang ada di kota Merauke yang melakukan kegiatan diwajibkan kepada anak untuk membawa makanan dari rumah. Kegiatan ini dimaksudkan untuk membiasakan anak agar tidak jajan sembarangan dan diharapkan dari kegiatan ini dapat memenuhi kebutuhan gizi anak dengan baik. Peneliti telah melakukan penelitian di TK Pertiwi XI Merauke kurang lebih satu bulan tentang pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak melalui penyiapan atau penyusunan makanan yang di siapkan untuk anak setiap hari.

Pembahasan

Berdasarkan dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi terhadap pemahan orang tua tentang pemenuhan gizi anak melalui kegiatan membawa makan dari rumah di TK Pertiwi XI Merauke. Dapat peneliti ungkapkan bahwa dalam melakukan kegiatan lunchbox itu harus dipersiapkan dengan baik dengan menu 4 sehat 5 sempurna dan pemenuhan gizi anak itu berasal dari kesadaran orang tua yang rutin memeriksakan kesehatannya ke posyandu terdekat di rumah.

Penerapan jenis-jenis menu makanan sehat diantaranya makanan pokok berupa nasi, berbagai macam lauk pauk seperti tempe, tahu, telur dan ikan, daging ayam, nugget yang dibawakan bekal makanan anak kesekolahan. kemudian ada buah dan sayur anak-anak dibawakan bekal dari rumah ada buah-buahan seperti kelengkeng dan anggur. Anak-anak ada juga yang dibawakan sayur bayam dimasak dengan wortel. Mereka pun menyantapnya dengan senang hati. karena banyaktemennya. Setiap anak berbeda ketika membawa bekal makanan ada yang membawa makanan ringan seperti cemilan, ada yang membawa agar-agar yang dibentuk karakter, ada juga yang membawa bubur lodeh, dan nugget sayur. Orang tua wali murid TK Pertiwi XI Merauke juga kreatif dilihat bekal makanan anak. Menu makanan sehat adalah susunan hidangan yang siap disajikan sebagai makanan yang higienis serta banyak mengandung gizi. Syarat makanan sehat antara lain

- 1) Menu yang disediakan sebaiknya cukup mengandung kalori sesuai yang dibutuhkan tubuh pada usia, aktivitas, kondisi, individu.
- 2) Segala jenis vitamin harus terkandung dalam menu makanan sehari-hari.
- 3) Harus cukup mengandung mineral dan air.
- 4) Kebutuhan komponen-komponen makanan, seperti karbohidrat, lemak, dan protein harus seimbang.
- 5) Sebaiknya memilih makanan yang mudah dicerna oleh alat-alat pencernaan.
- 6) Tidak bersifat meracuni, termasuk tidak mengandung peptisida dan harus bersih higienis.

- 7) Jumlah harus secukupnya jangan berlebihan dan jangan kekurangan.
- 8) Makanan maupun minuman tidak boleh terlalu panas karena yang demikian akan menyebabkan kesehatan yang tidak baik termasuk untuk kesehatan gigi geligi.
- 9) Makanan bisa dibentuk secara menarik dan enak rasanya.

Jenis Menu makanan sehat yang dibawakan orangtua dari rumah untuk bekal anak sekolah berbagai macam seperti nugget, lauk pauk (tempe, tahu, ikan, daging), sayur bening, buah-buahan. Selain menyiapkan orang tua atau wali murid TK Pertiwi XI Merauke memilih bahan makanan yang baik dan menjaga kebersihannya. Bahan Makanan terbagi menjadi beberapa kelompok:

- 1) Bahan Makanan nabati yaitu bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti sayuran.
- 2) Bahan makanan Hewani yaitu bahan makanan yang berasal dari hewan seperti telur.

Bahan Makanan Olahan adalah makanan yang sudah mengalami proses pengolahan baik yang berasal dari kelompok makanan nabati maupun hewani. Seperti keju dan susu. Selain itu orang tua atau wali murid kelompok bermain mandala selalu memvariasikan makanan atau makanan selingan tidak harus makan nasi. seperti Roti, kentang atau cemilan yang ringan untuk anak-anak. Bahan makanan pokok dan selingan. Indonesia mengenal beras sebagai bahan makanan pokok, beras mengandung magnesium, fosfor, seng, tembaga dan potassium. Beras termasuk golongan sereal atau padi-padian selain terigu dan jagung merupakan bahan makanan sumber karbohidrat. Selain bahan makanan yang sudah disebutkan, masih terdapat kentang, yang konsumsinya pada balita dianjurkan, karena kentang paling mudah dicerna dan rasanya yang lezat.

Kebutuhan gizi anak di TK Pertiwi XI Merauke cukup baik dilihat dari pembawaan bekal makanan setiap harinya. seperti Karbohidrat (nasi, mie, roti), protein (daging, telur, ikan, susu, tempe, tahu dan hasil olahan), vitamin (Buah, sayur dan hasil olahan), dan mineral/Air. Kebutuhan zat gizi anak pada usia 2-5 tahun meningkat karena masih berada pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitasnya tinggi. Demikian juga anak sudah mempunyai pilihan terhadap makanan yang disukai termasuk makanan jajanan. Oleh karena itu 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. Disamping itu anak pada usia ini sering keluar rumah sehingga mudah terkena penyakit infeksi dan kecacingan, sehingga perilaku hidup bersih perlu dibiasakan untuk mencegahnya.

Pada Anak Prasekolah Masa prasekolah merupakan bagian dari masa kanak-kanak. Masa Kanak-kanak meliputi masa kanak-kanak awal dan masa kanak-kanak akhir. Masa

Prasekolah adalah masa peralihan antara masa bayi dan masa anak sekolah. Anak pada usia ini dalam menjalani tumbuh kembangnya membutuhkan zat gizi yang esensial mencakup protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin, dan air yang harus dikonsumsi secara seimbang. Anak usia ini memerlukan kalori sebesar 50 kkal per kg berat badan. Anak-anak di setiap tahapan usia membutuhkan penanganan berbeda seiring dengan pertumbuhannya. Hal ini disebabkan oleh pada setiap tahapan pertumbuhan, karakter anak berbeda-beda sehingga penyesuaian kebutuhan anak di setiap tahapan usia sangat penting guna menghadirkan pertumbuhan optimal. Berdasarkan Gambaran tersebut, maka tujuan pemberian nutrisi pada Anak pra sekolah adalah:

- 1) Untuk membangun tubuh/ memelihara dan memperbaiki bagian-bagian tubuh yang rusak (zat pembangun; misalnya protein, mineral, dan air);
- 2) Untuk memberi tenaga (zat tenaga; misalnya lemak, karbohidrat, dan protein);
- 3) Untuk mengatur pekerjaan tubuh (zat pengatur; misalnya vitamin, air, dan mineral).

Anak-anak TK Pertiwi XI Merauke dibiasakan sama gurunya selalu mandiri ketika makan. Gurunya selalu mengingatkan kalau makan harus duduk, dihabiskan dulu makannya setelah itu bermain. Menurut Hindah Muaris bentuk makanan bekal anak harus praktis, baik dalam bentuk olahannya, kemasannya, maupun cara memakannya. Yang lebih penting harus tetap mengandung nilai gizi yang lengkap. Jadi sebaiknya bentuk makanan bekal anak sekolah adalah “one dish meal” atau hidangan satu piring. Artinya dalam satu hidangan sudah lengkap kandungan zat gizinya, yaitu mencakup karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral.

Dari pengertian diatas Bekal Makanan dapat diartikan sebagai sesuatu yang disediakan untuk digunakan dalam perjalanan berupa bahan yang berasal dari hewan atau tumbuhan dan bersifat praktis, baik dalam bentuk, olahannya, kemasannya, maupun cara memakannya. Pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak melalui kegiatan membawa makan dari rumah di TK Pertiwi XI Merauke. Untuk meningkatkan pemahaman orang tua dikelompokkan berminat pihak sekolah mengadakan seminar parenting. faktor yang mempengaruhi tingkat pemahaman orang tua. Kesadaran orang tua dapat dilihat dari membawa makanan yang baik dikonsumsi anak disekolahan, rutin menimbang dan mengukur berat badan diposyandu terdekat dan mempunyai buku posyandu atau kms sehingga bisa memantau perkembangan anak dengan baik. Pesan Gizi Seimbang untuk Anak Usia 2 – 5 Tahun

- a. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga
- b. Perbanyak mengonsumsi makanan kaya protein seperti ikan, telur, tempe, susu dan tahu.
- c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan.

- d. Batasi mengonsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin dan berlemak.
- e. Minumlah air putih sesuai kebutuhan.
- f. Biasakan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari.

TK Pertiwi XI Merauke mempunyai dua program yaitu setiap hari anak wajib membawa bekal makanan dan setiap satu bulan sekali TK Pertiwi XI Merauke mengadakan makan bersama. Bekal adalah sesuatu yang disediakan (seperti makanan, uang) untuk digunakan dalam perjalanan atau sesuatu yang dapat digunakan kelak apabila perlu. Sedangkan Makanan merupakan bahan yang berasal dari hewan atau tumbuhan yang dibutuhkan oleh makhluk hidup untuk memperoleh asupan nutrisi dan tenaga.

Ada beberapa cara untuk mengetahui pertumbuhan anak secara teratur dengan pemantauan berat badan dan juga tinggi badannya, salah satunya dengan mengetahui hasil pengukuran dicocokkan dengan tabel angka kecukupan gizi sehingga status gizi anak dapat diketahui. Perkembangan dan peryumbuhan anak ada beberapa kriteria yang ditampilkan untuk mengetahui tumbuh kembang anak dan kecukupan gizi anak apakah sudah sesuai dengan tahap perkembangan atau tidak, keadaan tersebut bisa dilihat dari berat badan, tinggi badan, jumlah energi, protein, lemak dan sebagainya yang didapatkan dari asupan makanan dan dicocokkan dengan tabel yang sudah disediakan, sehingga pertumbuhan dan status gizi anak bisa terpantau dengan baik.

Pelaksanaan kegiatan pengukuran tinggi badan dan berat badan di TK Pertiwi XI Merauke. Karena anak-anaknya ketika dikasih pengumuman oleh gurunya tidak ada anak yang takut sama sekali. Anak-anak sangat antusias ketika dipanggil maju persatu untuk pengukuran berat badan sembari menunggu anak-anak bermain edukatif didalam kelas seperti bermain balok. Setelah giliran pengukuran tinggi badan anak-anak menuju penimbangan berat badan, anak-anak banyak yang bertanya rasa ingin tahunya tinggi. Raut wajah anak-anak di TK Pertiwi XI Merauke rata-rata ceria. Ada beberapa anak yang moodnya suka naik turun. Ada beberapa jenis parameter yang dilakukan untuk mengukur tubuh manusia yaitu faktor umur sangat penting dalam penentuan status gizi. Hasil pengukuran berat badan dan panjang tidak akan berarti kalau penentuan umur yang salah, batasan umur yang digunakan adalah tahun penuh dan untuk anak 0-24 bulan digunakan bulan penuh. Contoh: bulan usia penuh, umur 4 bulan 5 hari dihitung 4 bulan, dan 3 bulan 27 hari dihitung 3 bulan. Berat badan merupakan pengukuran yang terpenting pada bayi baru lahir dan hal ini digunakan menentukan apakah bayi termasuk normal atau tidak. Berat badan sebagai indikator yang terbaik pada saat untuk mengetahui keadaan gizi dan tumbuh kembang anak. Penentuan berat badan dilakukan dengan cara menimbang.

Tinggi badan merupakan ukuran antropometri kedua yang cukup penting.

Keistimewaananya bahwa ukuran tinggi badan akan meningkat terus pada waktu pertumbuhan sampai mencapai tinggi yang optimal. Lingkar kepala dipakai untuk mengetahui volume intracranial dan dipakai untuk menaksir pertumbuhan otak. Apabila kepala tumbuh tidak normal maka kepala akan mengecil dan menunjukkan retardasi mental sebaliknya bila kepala membesar kemungkinan ada penyumbatan aliran cerebrospinal seperti hidrosepalus yang akan meningkatkan volume kepala.

Pengukuran ini mencerminkan tumbuh kembang jaringan lemak dan otot yang tidak berpengaruh oleh keadaan cairan tubuh dibandingkan berat badan. Tebalnya lipatan kulit bagian triseps dan subskapular menggambarkan refleksi tumbuh kembang jaringan lemak dibawah kulit yang mencerminkan kecukupan energi (Hasdianah et al., 2014). Faktor yang mempengaruhi gizi pada Anak Prasekolah. Terdapat dua faktor yang memengaruhi gizi pertumbuhan dan perkembangan anak usia balita, yaitu faktor internal dan eksternal

- a. Faktor Internal yang Memengaruhi Gizi Perumbuhan dan Perkembangan Anak
- b. Faktor internal, antara lain kesehatan dan asupan zat gizi ibu hamil semasa pre-natal (masa janin) dan asupan zat gizi anak usia balita semasa post-natal (masa setelah lahir).
- c. Faktor Eksternal yang Memengaruhi Gizi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak
- d. Adapun faktor eksternal, antara lain: 1) keluarga: kemiskinan, pendidikan, pola asuh dalam pemberian makan, dan perilaku hidup bersih dan sehat, 2) lingkungan: budaya, sumber daya lingkungan, pelayanan kesehatan, sanitasi lingkungan, dan ketersediaan air bersih, serta 3) pemerintah: kebijakan pemerintah dalam bidang kesehatan, pangan, ekonomi, dan politik (Putri et al., 2017).

Anak prasekolah belum mampu memenuhi kebutuhan gizi secara mandiri, sehingga masih tergantung pada orang tua atau dewasa. Pada pemenuhan gizi seorang balita, ibu memegang peranan yang sangat penting. Ibu merupakan orang yang paling dekat dengan anak, orang pertama yang berhubungan dengan anak, dan yang memberikan alokasi waktu lebih banyak dalam pengasuhan anak (Setyaningsih & Agustini, 2014). Pemenuhan kebutuhan dasar anak baik dan cukup, serta perkembangan anak yaitu motorik halus, motorik kasar, bahasa dan personal sosial perkembangannya cepat, normal, perhatian, terlambat dan tak ada kesempatan (Werdiningsih & Astarani, 2012). Pemahaman orangtua untuk pemenuhan gizi yang baik dapat meningkatkan status gizi anak, diantaranya:

- a. Pengetahuan yang baik tentang gizi balita.
- b. Menyiapkan hidangan dan mutu makanan yang disajikan untuk anggota keluarga termasuk balita.
- c. Memiliki kemauan dan keinginan untuk mencegah masalah gizi pada anak.
- d. Ketersediaan dan keterjangkauan Pelayanan Kesehatan.

- e. Penghasilan yang memadai, dapat memfasilitasi perilaku Ibu dalam memenuhi gizi anak.
- f. Dukungan pemenuhan gizi dari Keluarga, kader posyandu, tokoh masyarakat.(Setyaningsih & Agustini, 2014)

Pemahaman orang tua dalam memenuhi gizi anak diTK Pertiwi XI Merauke secara keseluruhan baik dan rata-rata memahami pemenuhan gizi anak baik dari pembawaan lunch box dan pemeriksaan kesehatan anakyang rutin diposyandu atau pusat kesehatan disekitar rumah, dapat dilihat dari hasil observasi dan wawancara.

Pendidikan manusia dimulai dari keluarga. Keluarga adalah tempat pertama dan utama bagi pembentukan dan pendidikan anak. Agar terbentuk keluarga yang sehat dan bahagia pun para orang tua perlu pengetahuan yang cukup sehingga mampu membimbing dan mengarahkan setiap anggota keluarganya menuju tujuan yang diharapkan. Setiap ibu mendambakan seorang anak yang sehat, namun beberapa dari mereka tidak mengetahui mengenai gizi-gizi yang harus dipenuhi seorang anak agar dapat berkembang dengan baik. Anak yang sehat akan mengalami pertumbuhan dan perkembangannya normal dan wajar, yaitu sesuai standar pertumbuhan fisik anak pada umumnya dan memiliki kemampuan sesuai standar kemampuan anak seusianya (Burhaein, 2017).

Makanan yang dipengaruhi oleh kebiasaan makan. Kebiasaan ini akan membentuk pola makan apabila dilakukan terus menerus. Kedisiplinan anak dalam belajar mengkonsummsi makanan yang bergizi dipengaruhi pula oleh perilaku orang tua dalam menyediakan dan memilih makanan yang sehat (Harlistyarintica & Fauziah, 2020). Pemilihan makanan dan pola makan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu; a) factor biologis yang mencakup citarasa utama, perbedaan individu, rasa lapar/kenyang, dan sensor spesifik terhadap rasa kenyang; b) factor individu yang meliputi persepsi, perilaku, keyakinan, motivasi dan nilai, pemahaman diri, pengetahuan dan kemampuan. Norma social, norma budaya, keluarga dan situasi social; c) Faktor social dan lingkungan meliputi ketersediaan makanan,produsen makanan, struktur social, lingkungan dan kebijakan pangan dan; d) factor ekonomi meliputi penghasilan, harga makanan, pendidikan dan,tren belanja (Ollberding et al., 2011). Berdasarkan faktor-faktor tersebut maka pemahaman orang tua tentang gizi seimbang menitiberatkan pada persepsi, perilaku, keyakinan, arti, norma social, dan self-efficacy yang masih rendah tentang gizi seimbang sehingga mengakibatkan dalam memilih makanan dan mengkonsumsi makanan belum sesuai dengan yang seharusnya.

Pengetahuan gizi merupakan salah satu pertimbangan seseorang dalam memilih dan mengkonsumsi makanan. Semakin seseorang berpengetahuan gizi makan semakin

memperhatikan kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsi (Lutviana & Budiono, 2010). Pengetahuan gizi merupakan salah satu pertimbangan seseorang dalam memilih dan mengonsumsi makanan. Semakin seseorang berpengetahuan gizi makan semakin memperhatikan kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi merupakan salah satu pertimbangan seseorang dalam memilih dan mengonsumsi makanan. Semakin Seseorang berpengetahuan gizi makan semakin memperhatikan kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi merupakan salah satu pertimbangan seseorang dalam memilih dan mengonsumsi makanan. Semakin seseorang berpengetahuan gizi makan semakin memperhatikan kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsi. Kesalahan dalam memahami konsep gizi seimbang pada anak ternyata berdampak terhadap masa depannya. Pasalnya, apa yang dikonsumsinya hari ini menjadi faktor penentu kualitas kesehatannya. Untuk menerapkan konsep gizi seimbang pada anak, sebagai orang tua, Anda perlu mengetahui 10 pedoman gizi seimbang terlebih dahulu, yakni:

- a. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
- b. Batasi konsumsi panganan manis, asin, dan berlemak
- c. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal
- d. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
- e. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir
- f. Biasakan sarapan pagi
- g. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
- h. Banyak makan buah dan sayur
- i. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
- j. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

Sebelum mempraktikannya, Orang tua perlu mengetahui bahwa kebutuhan gizi seimbang akan berbeda-beda tergantung usia, jenis kelamin, berat badan dan tinggi badan serta tingkat aktivitas fisik. Oleh karenanya, penting untuk selalu memantau status gizi dan berkonsultasi dengan dokter anak perihal gizi yang dibutuhkan. Sebelum mempraktikannya, Anda pun perlu mengetahui bahwa kebutuhan gizi seimbang akan berbeda-beda tergantung usia, jenis kelamin, berat badan dan tinggi badan serta tingkat aktivitas fisik. Oleh karenanya, penting untuk selalu memantau status gizi dan berkonsultasi dengan dokter anak perihal gizi yang dibutuhkan.

KESIMPULAN

Kegiatan pemenuhan gizi anak bisa dilihat dari jenis makanan anak yang sudah Mencakup 4 sehat 5 sempurna, Kebutuhan gizi anak cukup baik terdiri dari karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Kegiatan ini sangat efektif dilakukan karena mempermudah pembawaan makanan dan anak menjadi mandiri. Guru TK Pertiwi XI Merauke cukup kreatif dalam memberikan makan pada anak. Pemahaman orang tua dalam pemenuhan gizi anak tentunya orang tua dimulai dari Kesadaran orang tua untuk mendukung tumbuh kembang anak yang optimal melalui pemenuhan gizi dan pemenuhan gizi melalui pengecekan kesehatan anak yang bekerja sama dengan pihak puskesmas. Guru dan orang tua pasti mempunyai kendala untuk memenuhi kebutuhan gizi anak yang berbeda- beda. Secara garis besar orang tua sudah memahami tentang pemenuhan gizi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51–58.
- Estrelita, T. G., Kawengian, S., & Kapantow, N. (2017). Hubungan antara usia pertama pemberian makanan pendamping air susu ibu (mp-asi) dengan status gizi bayi 6-12 bulan di puskesmas tuminting. *KESMAS*, 6(3).
- Harlistyarintica, Y., & Fauziah, P. Y. (2020). Pola Asuh Autoritatif dan Kebiasaan Makan Anak Prasekolah. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 867–878.
- Hasdianah, H. R., Siyoto, S., & Peristyowati, Y. (2014). Gizi, pemanfaatan gizi, diet, dan obesitas. *Yogyakarta: Nuha Medika*, 24–42.
- Lutviana, E., & Budiono, I. (2010). Prevalensi dan determinan kejadian gizi kurang pada balita. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2).
- Mawarni, E. E. (2018). Edukasi Gizi” Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah”. *Warta Pengabdian*, 11(4), 97–107.
- Noviani, K., Afifah, E., & Astiti, D. (2016). Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(2), 97–104.
- Ollberding, N. J., Wolf, R. L., & Contento, I. (2011). Food label use and its relation to dietary intake among US adults. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(5), S47–S51.
- Paratmanitya, Y., & Aprilia, V. (2016). Kandungan bahan tambahan pangan berbahaya pada makanan jajanan anak sekolah dasar di Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(1), 49–55.
- Putri, R. M., Rahayu, W., & Maemunah, N. (2017). Kaitan Pendidikan, Pekerjaan Orang Tua dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*,

5(2), 231–245.

- Ranti, A., Suherman, S., Nurcahyani, I. D., & Yusuf, K. (2021). Pengaruh Pengetahuan dan Sikap Remaja terhadap Penerapan Gizi Seimbang selama Masa New Normal Covid-19 di MA DDI Alliritengae Maros. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 204–209.
- Santosa, Q., Ferrine, M., Fakih, M., & Muntafiah, A. (2019). Pelatihan manajemen laktasi untuk ibu hamil dan ibu menyusui: upaya optimalisasi tumbuh kembang anak. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(1), 47–52.
- Santrock, J. W. (2007). A topical approach to life-span development, 3E. *Ch*, 5, 192.
- Setyaningsih, S. R., & Agustini, N. (2014). Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Ibu dalam Pemenuhan Gizi Balita: Sebuah Survei. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 17(3), 88–94.
- Werdiningsih, A. T. A., & Astarani, K. (2012). Peran ibu dalam pemenuhan kebutuhan dasar anak terhadap perkembangan anak usia prasekolah. *Jurnal Stikes*, 5(1), 82–98.