

**PEMBERDAYAAN GURU DAN ORANG TUA TERHADAP PERILAKU
HEALTHY FOOD BAGI ANAK USIA DINI****Editia Revine Siahaan¹, Arif Nuriman²**

¹⁻²Akademi Keperawatan Bunda Delima Bandar Lampung
Jl. Bakau No. 5 Tanjung Raya Kec. Kedamaian Kota Bandar Lampung
Email : editarevina@gmail.com

ABSTRAK

Anak usia prasekolah merupakan anak yang berusia 0 sampai dengan 6 tahun. Pada saat usia dini pertumbuhan perkembangan anak di rangsang oleh orang tua dan guru supaya dapat tumbuh kembang sesuai dengan usia anak tersebut. Memperkenalkan makanan yang sehat ke anak usia dini supaya anak tumbuh berkembang secara optimal tanpa sakit. Pengabdian masyarakat ini di PAUD SPS Lestari. Tujuan dalam pengabdian masyarakat ini mengubah perilaku orang tua dalam memilih makanan sehat untuk anak paud. Hasil dari pengabdian masyarakat ini ada peningkatan pengetahuan orang tua dan guru terhadap pemberian edukasi makanan sehat anak paud.

Kata Kunci: Pemberdayaan, Guru, Orang Tua

ABSTRACT

Preschoolers are children aged 0 to 6 years . At an early age, childrens developmental growth is stimulated by parents and teachers so that they can grow and develop according to the child's age. Introducing healthy food to early childhood so that children grow and by parents and teachers so that they can grow and develop optimally without getting sick. This community service is at SPS Lestari PAUD. The purpose of this community service is to change the behavior of parents in choosing healthy food for their early childhood. The result of this community service is that there is an increase in the knowledge of parents and teachers regarding the provision of healthy food education for preschool children.

Keywords: Empowerment, Healthy Food, early childhood



1. PENDAHULUAN

Anak usia prasekolah sangat bergantung kepada orang tua. Anak usia dini merupakan anak yang berusia 0 sampai dengan 6 tahun. Makanan sehat sangat penting untuk anak usia dini (Rahayu dan Munastiwi, 2018).

Pada saat usia dini pertumbuhan perkembangan anak di rangsang oleh orang tua dan guru supaya dapat tumbuh kembang sesuai dengan usia anak tersebut. Memperkenalkan makanan yang sehat ke anak usia dini supaya anak tumbuh berkembang secara optimal tanpa sakit. Memiliki tubuh yang tidak sehat pada anak maka semua aktivitas anak akan terganggu, sedangkan didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Melalui lembaga pendidikan PAUD anak diperkenalkan edukasi makanan sehat melalui guru dan orang tua agar anak dapat berperilaku dan mengkonsumsi makanan sehat sampai dewasa .

WHO memperkirakan bahwa 54 persen kematian anak-anak disebabkan kekurangan gizi terutama protein dan energi dimana 5,9 juta anak dibawah usia 5 tahun dengan gizi buruk. Di Indonesia hasil Risesdas tahun 2019 secara nasional diperkirakan anak gizi buruk dan kurang 19,6% dari 23.708.844 jumlah seluruh anak di Indonesia (Pebriani, 2020). PAUD Lestari lokasi yang dekat dengan tengah kota, anak usia prasekolah terdapat 30 siswa yang terdiri 2 kelas dan tiap kelas 15 siswa perempuan dan 15 pria. Ketika penulis melakukan wawancara kepada guru dan orang tua, bahwa siswa PAUD Lestari belum pernah terpapar pelatihan atau edukasi makanan sehat.

Hasil penelitian Siahaan tahun 2016 di Paud IKI PTPN VIII Lampung Selatan bahwa kemampuan dalam memilih jajanan makanan pada anak PAUD adalah dari 75 siswa anak PAUD terdapat 47 anak prasekolah memilih makanan

jajanan tidak sehat dan 28 anak usia prasekolah memilih makanan jajanan sehat. Permasalahan bekal yang dibawa anak menjadi penting anak untuk dilihat, karena orang tua mempunyai peran yang sangat signifikan dimana anak paling lama di rumah bersama orang tua . Peran guru juga sangat penting agar dapat membantu orang tua memantau makanan dan minuman bekal yang dikonsumsi oleh anak PAUD disekolah. Hasil penelitian oleh Suhariati tahun 2022 bahwa pendidikan kesehatan pada ibu terhadap persepsi ibu tentang pola makan sehat anak prasekolah sangat signifikan di Kota Jombang.

Perilaku edukasi dini budaya makan sehat di Delektukang makanan jajanan siap saji sangat berisiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi yang dapat mengganggu kesehatan baik jangka pendek maupun jangka panjang yang dapat mengganggu kesehatan anak (Gea, 2020).

2. KAJIAN PUSTAKA

Gizi merupakan proses tumbuh kembang fisik yang berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang fisik, system syaraf dan otak serta tingkat kecerdasan yang bersangkutan (Sulastri, 2022).

3. IDENTIFIKASI MASALAH

Dengan melihat perilaku pemilihan makanan sehat (Healthy food) pada anak usia dini yang memilih makanan tidak sehat sebesar 62,6% menunjukkan bahwa terdapat masalah dalam pemilihan makanan. Dimana pada masa anak usia dini pola makan sehat seharusnya bisa diterapkan kepada anak oleh orang tua (Koesmadi, 2021).

Guru sebagai pengganti orang tua disekolah, turut berperan dalam menerapkan perilaku pemilihan makanan sehat bagi anak usia dini. Oleh karenanya dipandang perlu

pemberdayaan guru dan orang tua terhadap perilaku Healthy Food bagi anak usia dini. Pendidikan anak usia dini selain memberikan layanan pendidikan tetapi membantu layanan pendidikan kesehatan dalam makanan (Robiah, 2022)

4. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pemberdayaan dilakukan tanggal 23 agustus 2022 hari selasa jam 08.00 wib sampai jam 10.00 wib di Paud SPS lestari kelurahan Tanjung Raya, Kecamatan Kedamaian kota Bandar Lampung dengan mengundang para 6 guru dan 23 orang tua..Bahan presentasi berupa beragam contoh makanan sehat dan contoh makanan tidak sehat. Dengan menggunakan contoh nyata diharapkan penjelasan tentang makanan sehat dapat dipahami oleh peserta.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar. 1 Penyampaian Materi



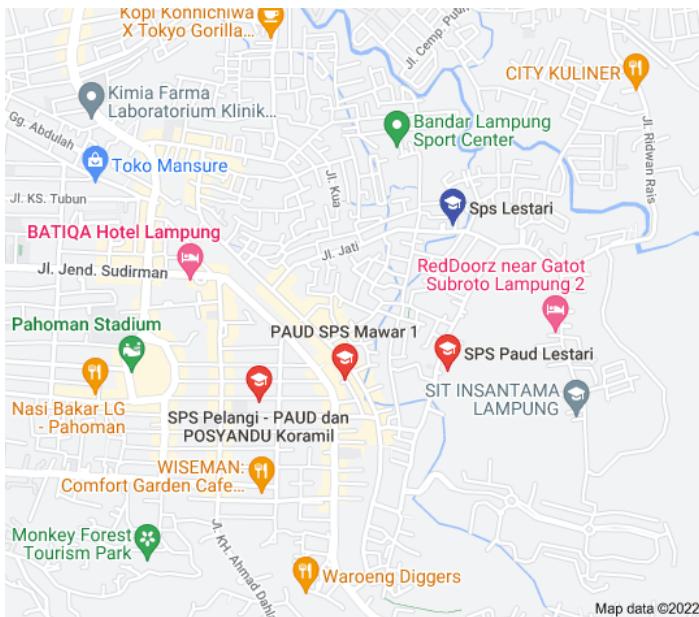
Gambar 2. Sesi Tanya Jawab



Gambar 3. Suasana Pemberdayaan



Gambar. 4 Foto Bersama



6. HASIL DAN PEMBAHASAN

22 Orang tua dengan anak PAUD yang sebelumnya belum diberikan penyuluhan tentang perilaku makanan sehat dilakukan observasi 40% memilih makanan sehat dan 60% tidak memilih makanan sehat.

Makanan sehat yang dipilih setelah diberikan penyuluhan adalah sayuran, buah-buahan, susu, roti gandum dan kacang-kacangan.

7. KESIMPULAN

Mengubah perilaku tidak dapat dilakukan dengan serta merta secara instan, harus terus diingatkan dan diinisiasikan. Hanya dengan cara berkesinambungan kita dapat secara perlahan mengubah perilaku makanan sehat (Healthy food) pada anak usia dini. Sehingga diharapkan kebiasaan akan makan makanan sehat dapat ditanamkan sejak dini. Kedepannya dengan mengubah perilaku makan sehat dapat mengatasi masalah gizi pada anak usia dini.

7. DAFTAR PUSTAKA

Gea, Aprilyani. "Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Pola Makan Gizi Seimbang Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Tindakan Ibu Anak Paud Yang Stunting Di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam." (2020).

RAHAYU, Nurliyati; MUNASTIWI, Erni. Manajemen Makanan Sehat di PAUD. *jurnal ilmiah tumbuh kembang anak usia dini*, 2018, 3.2: 6580.

Pebriani, Nurul. *Pengaruh Edukasi Pada Orang Tua Terhadap Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Prasekolah*. Diss. Universitas Alma Ata Yogyakarta, 2019.

Koesmadi, Dita Primashanti, and Arwendis Wijayanti. "Peningkatan Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Kreasi Makanan." *Jurnal Pelita PAUD* 5.2 (2021): 178-183.

Robiah, Robiah, and Lia Kurniawaty. "Program Pemberian Makanan Sehat bagi Anak Usia Dini di PAUD Nur Hidayah Jakarta Barat." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 6.2 (2022): 16123-16128.

Shafa, Carissa Izza, Ferry Darmawan, and Arif Hakim. "Pengaruh Komik Makanan Sehat terhadap Pengetahuan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini." *Bandung Conference Series: Early Childhood Teacher Education*. Vol. 2. No. 2. 2022.

Siahaan, Edita Revine, and Samuel M. Simanjuntak. "The Education Of Smart School Snacks towards the Ability of Choosing Snacks at Preschool Children in IKI PTPN VII Way Galih Kindergarten, Tanjung Bintang, Propinsi Lampung." *Abstract Proceedings*



JPMBD

Jurnal Pengabdian Masyarakat

BUNDA DELIMA

Vol. 1 No.1 Edisi Agustus 2022 Hal . 24 - 28

International Scholars Conference. Vol. 6. No. 1. 2018.

Suhariati, Hindyah Ike. "Pengaruh health education terhadap persepsi ibu tentang pola makan sehat anak prasekolah." *Jurnal Keperawatan* 20.2 (2022): 68-76.

Sulastri, Ipong, and Annisa Purwani. "Sosialisasi Gizi Seimbang Pada Orang Tua Murid Paud Nurul Ijtihad Cibogo Girang Purwakarta 2022." *al-Afkar, Journal For Islamic Studies* 5.2 (2022): 268-273.