



Penerapan “Health Eating” pada Pelaksanaan Program Makan Bersama di PAUD

Retno Mardhiati¹, Rina Khairunnisa Fadli²

^{1,2}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka
Email : retno_ma@uhamka.ac.id, aniskhairunnisa90@gmail.com

ABSTRAK

Anak usia dini sangat membutuhkan zat gizi makro dan mikro untuk proses pertumbuhan dan perkembangannya. Tahapan ini, energi untuk aktifitas anak usia dini dan perkembangan otak serta pertumbuhan sel menjadi pertimbangan dalam pemberian makanan pada anak usia dini. Metode kegiatan terdiri dari brainstorming, edukasi gizi dan kesehatan, praktek pengolahan makanan untuk anak usia dini, dan pendampingan. Kegiatan diatas diikuti oleh ibu siswa/i dari 8 PAUD di Kecamatan Kebayoran Baru. Mitra kegiatan Himpaudi Kebayoran Baru Jakarta Selatan. Tahap praktik pengolahan makanan anak usia dini dilakukan di laboratorium gizi FIKes UHAMKA. Tahap pendampingan Program Makan Bersama (PMB) di salah satu PAUD. Hasil kegiatan, pengenalan kebutuhan dan kecukupan gizi anak usia dini dilakukan di PAUD dengan pelaksanaan PMB. PMB dilaksanakan setiap minggu pada hari Jum'at. Pelaksanaan PMB ini, siswa/i makan bersama-sama di PAUD. Makanan dimasak dan disediakan oleh ibu-ibu siswa/i PAUD. PMB ini dapat menjadi wadah untuk pengenalan pentingnya makanan yang bergizi, pentingnya sarapan, pentingnya makan sayur dan buah pada siswa/i PAUD. Namun ibu siswa/i yang menjadi pelaksana PMB harus memiliki pengetahuan gizi anak usia dini yang baik, sehingga makanan yang disajikan tidak menggunakan bahan tambahan pangan yang tidak sehat, tidak menggunakan mie instan, atau makanan yang berlemak tinggi. Sosialisasi makanan yang memenuhi prinsip gizi seimbang dan bervariasi.

Kata Kunci: anak usia dini; edukasi; gizi; makan; nutrisi

Application of “Health Eating” in the Implementation of Joint Eating Programs in PAUD

ABSTRACT

Early childhood children need macro and micro nutrient for their growth and development process. The energy used for activities, brain development, and cells growth was considered in giving children's food. The activity method comprised brainstorming, nutritional and health education, and food processing for early childhood children practice, and accompaniment. Those activities were joined by the students' mother of 8 early childhood children educations (PAUD) in Kebayoran Baru, South Jakarta, partnered by HIMPAUDI (PAUD Educator and Teacher Association) Kebayoran Baru, South Jakarta. The food processing practice was performed in UHAMKA Health Sciences Faculty nutritional laboratory. Eat Together Program (PMB) accompaniment was done in one of the PAUDs. The activities result was the introduction to nutrition need and adequacy of children in PAUD through PMB. PMB, performed every Friday, brought PAUD children to eat together in their school. The food was cooked and served by students' mother who should have nutritional knowledge for early childhood children so the food didn't use unhealthy additive substances, instant noodle, or high fat food. PMB can be a mean to introduce the importance of nutritional food, breakfast, and fruits and vegetables to the children. Socialization of balanced and varied nutrition principle food.

Keyword: early childhood children; education; nutrition; eat; nutrient

PENDAHULUAN

Kecukupan gizi masa anak usia dini menjadi sangat penting. Hal ini dikarenakan masa anak usia dini termasuk ke dalam masa emas pertumbuhan dan kembangan anak. Perkembangan anak usia dini terutama perkembangan otak masih terjadi sampai anak usia lima tahun. Sedangkan pertumbuhan otak berjalan sampai usia tiga tahun (UNICEF Indonesia, 2010). Periode perkembangan ini juga mempengaruhi tahap perkembangan manusia selanjutnya, seperti perkembangan fisik, mental, perkembangan jalur neurobiology pada otak (Mustard, 2010). Tumbuh kembang anak usia dini dapat berjalan dengan baik ketika kebutuhan zat gizi makanannya terpenuhi, adanya faktor lingkungan yang baik, dan faktor genetik (Sulistiyawati, 2014). Hal yang sama juga dinyatakan Hoddinott *et al.* (2008), memperbaiki pola makan saat usia dini akan mempengaruhi secara langsung maupun tidak langsung kesehatan dan intelektual di masa dewasa.

Astawan (2008) menyatakan gizi seimbang menjadi landasan untuk membentuk pola makan yang baik. Ada 6 unsur yang harus dipenuhi oleh tubuh yakni karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan 6 unsur tersebut diperoleh dari makanan pokok bersama lauk pauk serta sayur dan buah. Proporsi makan sehat berimbang terdiri dari 60% karbohidrat, 25% lemak, dan 15 % protein dari total kebutuhan energi per-hari.

Hal yang juga penting untuk

pertumbuhan anak usia dini dan berkaitan dengan gizi seimbang yakni memberikan makanan beraneka ragam, makanan memiliki kandungan energi yang cukup, mengonsumsi makanan sumber energi setengah dari kebutuhan energi, membatasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi, menggunakan garam beryodium, konsumsi makanan sumber zat besi, konsumsi makanan yang aman, membaca label makanan sebelum disajikan ke anak usia dini, membiasakan sarapan, minum air yang cukup, melakukan aktivitas fisik dan olah raga yang teratur (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Murdiati dan Amaliah (2013) menyatakan penyusunan menu keluarga salah satu tugas ibu. Perhatian ibu terhadap kebutuhan zat gizi untuk anak usia dini menjadi pertimbangan ibu dalam penyediaan makanan di keluarga. Menu disusun berdasarkan kaidah beragam, bergizi, berimbang, dan aman. Selain itu, menu juga disesuaikan dengan selera, kebiasaan makan, pendapatan dan ketersediaan di pasar. More (2013) menyatakan penyusunan menu untuk anak usia dini dengan mengombinasikan kelompok makanan dan merekomendasikan suplemen vitamin A dan D. Menu juga mengandung zat kimia pangan seperti zat gizi esensial dan sumber energi utama dan menghindari pemakaian zat aditif pada makanan (Siagian, 2010).

Ada beberapa permasalahan gizi anak usia dini yakni anemia defisiensi besi, kekurangan vitamin A, gangguan akibat kekurangan yodium, berat badan berlebih, berat badan

kurang anak (Adriani dan Wirjatmadi, 2012; Istiany dan Rusilanti, 2013). Permasalahan gizi pada anak usia dini akan menimbulkan berbagai macam penyakit dan menurunkan metabolisme tubuh anak (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Fikawati dkk (2017) menyatakan ibu sering khawatir dengan perilaku makan anak usia dini yang lebih memilih makanan dan cenderung menghindari sayur dan rendah dalam mengonsumsi buah. Anak usia dini juga cenderung makan dalam waktu dan jumlah banyaknya makanan yang tidak teratur.

Permasalahan mitra, belum ada kegiatan edukasi yang berkaitan dengan gizi anak usia dini. Staf Himpaudi menyatakan kebutuhan yang tinggi tentang pengetahuan kecukupan zat gizi anak usia dini pada guru PAUD dan orang tua siswa/i terutama ibu siswa/i akan edukasi. Hal ini untuk mendukung kegiatan Program Makan Bersama (PMB) di PAUD setiap hari Jum'at.

Tim pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) memberikansolusiuntuk permasalahan mitra dengan penyelenggaraan Komunikasi Informasi Edukasi (KIE) tentang Gizi Anak Usia Dini dan pendampingan pelaksanaan PMB di PAUD.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini bekerjasama dengan mitra Himpaudi Kecamatan Kebayoran Baru. Lokasi kegiatan ini di Sekretariat Pengurus Himpaudi Kebayoran Baru Jakarta Selatan

dan di Laboratorium Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.

Bahan dan alat yang digunakan dalam kegiatan antara lain flipchart, peralatan praktikum mengolah makanan, bahan makanan, dan LCD. Beberapa instrument disiapkan untuk menilai keberhasilan kegiatan, antara lain lembar pre test-post test, lembar data anak usia dini, lembar penilaian pelaksanaan kegiatan.

Alur kegiatan sebagai berikut:

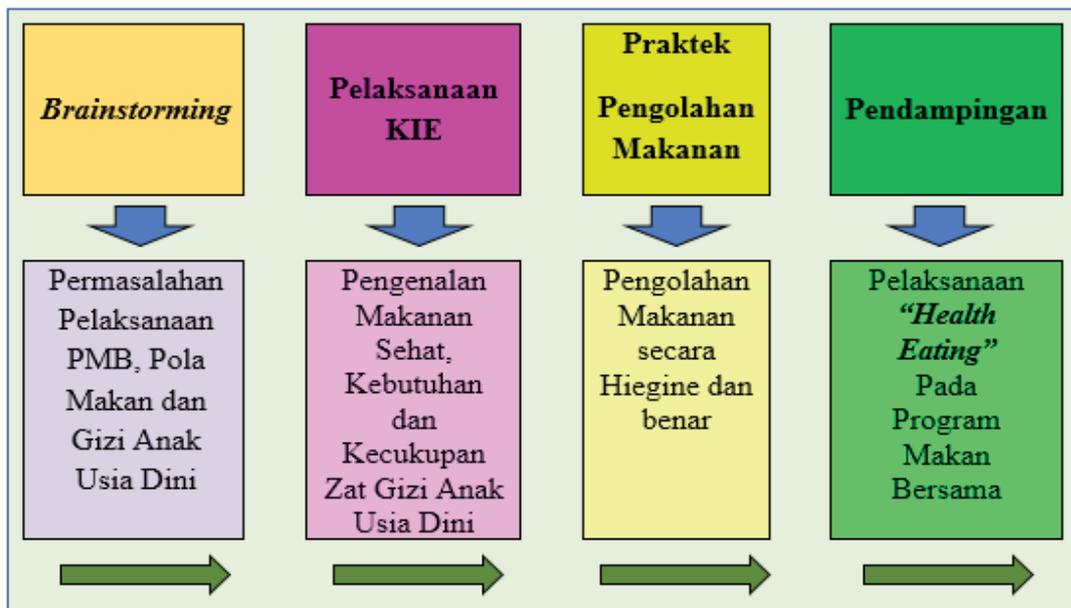
1. Kegiatan Brainstorming dilakukan bersama tim edukasi dan pengurus Himpaudi Kecamatan Kebayoran Baru. Brainstorming bertujuan menggali permasalahan pelaksanaan PMB di PAUD-PAUD wilayah kerja Himpaudi Kecamatan Kebayoran Baru. Disamping itu, dilakukan diskusi tentang persoalan anak usia dini dalam aspek pola makan dan kebutuhan zat gizi makanan.
2. Pelaksanaan KIE diberikan sebanyak 4 materi yakni pengenalan bahan tambahan pangan yang tidak sehat, prinsip gizi seimbang dan bervariasi, zat gizi makanan, kecukupan dan kebutuhan zat gizi anak usia dini. Kegiatan ini diikuti oleh orang tua siswa/i dan guru PAUD.
3. Kegiatan praktikum pengolahan makanan dilakukan untuk mempelajari proses memasak yang benar, penggunaan bahan makanan mentah yang berkualitas, dan penyajian makanan yang menarik untuk anak usia dini. Kegiatan ini mempraktikkan

5 jenis makanan yakni Nugget Ayam Sayur, Ikan Bawal Asam Manis, Mie Goreng Brotel, Bistik Bola Daging Giling, dan Capcay Sayur.

4. Kegiatan pendamping dilakukan pada beberapa PAUD bergantian setiap bulan. Kegiatan ini bertujuan untuk melihat implementasi ilmu yang sudah diperoleh dari kegiatan KIE dengan Tim Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat.

tanggal 5 April 2019 jam 13.00- 16.30 wib di Gandaria Utara. Kegiatan ini dihadiri oleh pengurus Himpaudi Kebayoran Baru Jakarta Selatan dan

Tim Pelaksana Pengabdian Masyarakat. Kegiatan ini diawali dengan penyampaian maksud dan tujuan kedatangan Tim Pelaksana Pengabdian Masyarakat ke Himpaudi Kebayoran Baru. Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan ruang lingkup wilayah kerja, program, dan



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

PMB ini disediakan dan dimasak oleh ibu – ibu dari siswa/i PAUD. Ibu siswa/i yang ditunjuk sebagai petugas pengadaan makanan, menentukan jenis dan bahan makanan yang akan dimasak. Makanan dimasak di rumah ibu tersebut yang bertugas. Makanan yang sudah matang dibawa ke PAUD untuk dibagikan dan dimakan secara bersama-sama.

Kegiatan *Brainstorming*

Kegiatan *brainstorming* dilakukan pada hari Jum'at pada

permasalahan di Himpaudi Kebayoran Baru.

Hasil kegiatan ini, diperoleh informasi permasalahan utama pada mitra dan kebutuhan kegiatan KIE untuk orang tua siswa/i di PAUD-PAUD wilayah kerja Kecamatan Kebayoran Baru.

Permasalahan utama dalam aspek gizi terkait dengan pelaksanaan PMB. Penyediaan makanan disajikan oleh orang tua siswa/i yang tidak berlatar belakang pendidikan gizi, sehingga pengetahuan tentang gizi anak usia dini

sangat minim. Selain itu pengetahuan tentang zat gizi bahan makanan dan pengetahuan angka kebutuhan zat gizi pada anak usia dini juga masih kurang. Beberapa kasus penyediaan makanan lebih dominan besar porsi zat karbohidrat dan minim porsi sayur. Permasalahan lainnya diperoleh informasi kurangnya pengetahuan batas maksimal penggunaan bahan tambahan pangan seperti perasa, pewarna, pemanis dan sebagainya.

Permasalahan pola makan anak usia dini yang lebih dominan yakni memilih-milih makanan. Jenis makanan yang tidak bervariasi, contoh beberapa kasus anak usia dini tidak menyukai ikan karena adanya trauma duri dan bau amis. Kasus lain anak usia dini hanya mau makan jika dengan telur yang diberi kecap. Hurley *et al.* (2016) menyatakan bahwa implementasi gizi anak usia dini diterapkan dengan program perkembangan anak yang terintegrasi. Pengenalan manfaat dan kandungan zat gizi di jenis-jenis makanan, akan memberikan motivasi pada anak usia dini untuk mengonsumsi makanan bervariasi dan seimbang. Yardimici *et al* (2015) menyatakan Periode usia dini merupakan hal penting dalam perkembangan perilaku makan sehat. Orang tua dan guru PAUD dapat terlibat dalam kebiasaan makan sehat, memperbaiki pemahaman dan prinsip nutrisi dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman seperti nilai gizi, fungsi gizi, dan dampak kekurangan gizi pada kesehatan.

Informasi permasalahan-permasalahan tersebut menjadi bahan

penentuan materi KIE yang akan diberikan pada orang tua siswa/i dan guru PAUD. Respon yang baik dari pengurus Himpaudi Kebayoran Baru terhadap pelaksanaan kegiatan brainstorming. Kegiatan ini berdampak pada peningkatan kualitas pelaksanaan PMB di wilayah kerja Himpaudi Kebayoran Baru.

Kegiatan Pelaksanaan KIE

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 24 Mei 2019 jam 08.30-12.30 wib. Kegiatan ini dihadiri oleh orang tua dan guru PAUD. Persiapan pelaksanaan KIE diawali dengan pembuatan materi dan media KIE oleh tim pelaksana pengabdian masyarakat. Materi ada 2 sesi yakni materi tentang makanan sehat dan materi gizi anak usia dini. Materi disampaikan dengan slide didukung alat *in focus*. Setelah penyampaian materi, dilaksanakan diskusi dan tanya jawab

Salah satu materi yang diberikan adalah pengenalan “makanan sehat”. Makanan sehat akan mengurangi risiko penyakit. Makanan sehat rendah gula dan rendah lemak. Makanan sehat mengandung sayuran dan buah-buah yang cukup. Makanan sehat berbentuk makanan segar dan baru selesai dimasak, dengan menggunakan bumbu dan rempah, serta rendah garam. Makanan sehat tidak menggunakan bahan tambahan panganyangberlebihnataucenderung tidak menggunakan. Dilanjutkan dengan materi prinsip gizi seimbang dan makanan bervariasi. Materi ke-2 tentang zat gizi makanan, kecukupan

dan kebutuhan zat gizi anak usia dini. Kegiatan ini mendapatkan respon yang baik dari peserta. Peserta mendapatkan ilmu pengetahuan tentang makanan yang sehat serta besarnya porsi yang seharusnya untuk anak usia dini. Dampak dari kegiatan ini adalah perubahan penyediaan makanan pada PMB, yakni penyediaan makanan yang tidak menggunakan makanan berpengawet dan sesuai porsi untuk kebutuhan anak usia dini.



Gambar 2. Praktik Pengolahan Makanan

Kegiatan Praktik Pengolahan Makanan

Kegiatan ini mempraktikkan pengolahan makanan secara higienis dan benar. Bahan makanan yang dipraktikkan mengandung unsur karbohidrat, protein, lemak, dan serat serta mineral dan vitamin. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 25 Mei 2019 jam 08.30-12.30 wib di Laboratorium Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan UHAMKA. Pengolahan makanan yang dipraktikkan ada 5

jenis makanan yakni Nugget Ayam Sayur, Ikan Bawal Asam Manis, Mie Goreng Brotel, Bistik Bola Daging Giling, dan Capcay Sayur.



Gambar 3. Bahan Makanan untuk Praktikum

Pembuatan masakan dimulai dengan mempraktikkan pemilihan bahan mentah yang segar. Kemudian, dipraktikkan proses pencucian dan pemotongan yang benar, sehingga vitamin dan mineral tidak hilang atau banyak berkurang saat pencucian. Selanjutnya, pengenalan bumbu dan cara memasaknya. Peserta mengikuti kegiatan ini dengan antusias, peserta juga ikut dalam proses pengolahan makanan seperti mencuci dan memotong bahan makanan. Respon peserta sangat baik dan menyatakan kegiatan ini sangat bermanfaat.

Anak usia dini cenderung mengkonsumsi makanan tanpa sayur, hal ini dapat disiasati dengan membuat masakan sayuran yang disukai anak-anak. Peran ibu sangat penting untuk mengenalkan makanan baru pada anak usia dini. Ibu juga berperan dalam

menyediakan sayur dan buah setiap hari untuk dikonsumsi semua anggota keluarga, termasuk anak usia dini. Ibu dapat merencanakan makanan anak usia dini dalam beberapa hari untuk menu seimbang dan bervariasi. Pemilihan ayam, ikan, dan daging yang segar, akan membuat masakan lebih enak dalam rasa, tidak berbau, dan memiliki tekstur tidak hancur (Murdiati dan Amaliah, 2013).

Sumber karbohidrat sebagai variasi lainnya seperti roti gandum, kentang, dan beras merah. Sumber protein diantaranya daging, ikan, telur, kacang-kacangan dan non-susu lainnya sebagai sumber protein dan zat besi. Buah dan sayuran, dengan target 5 porsi buah dan sayur setiap hari, sebagai sumber serat. Susu dianjurkan tanpa pemanis, sebagai sumber kalsium (Indrati dan Gardjito, 2014).

Kegiatan Pendampingan Pelaksanaan “Health Eating”

Kegiatan ini dilakukan ke beberapa PAUD. Kegiatan ini dilakukan dengan membuka waktu konsultasi pada hari kamis jam 13.00-15.00 wib, sebelum pelaksanaan pembelian bahan makanan PMB. Tujuan kegiatan ini untuk memberikan kesempatan ibu-ibu dan guru PAUD untuk konsultasi tentang menu, bahan makan, dan cara pengolahan makanan. Kegiatan ini bersifat kontinyu.

Peran ibu wali murid sebagai penyedia makanan dalam PMB, dengan pengawasan guru PAUD. Penggunaan bahan makanan instan dihindari, dan dilarang penggunaan

pengawet, penyedap, pewarna yang berlebihan, makanan yang disajikan berasal dari bahan segar, dengan penambahan sayur dan buah sesuai kebutuhan anak usia dini. Respon yang sangat baik untuk kegiatan ini, juga sambutan dengan antusias ibu-ibu wali murid PAUD dan Guru PAUD.

Kegiatan PMB menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi permasalahan pola makan anak usia dini diantaranya mengenalkan jenis makanan baru pada anak, ibu merespon dengan tepat waktu sinyal lapar atau kenyang, mengontrol komposisi dan jumlah makanan yang dimakan, bervariasi, pemberian porsi makanan dengan memperhatikan usia, jenis kelamin, aktivitas fisik dan fisiologisnya, serta membatasi makanan *fast food*, tinggi lemak, tinggi gula (Fikawati dkk, 2017). Sepp and Ijer (2016) menyatakan mengintegrasikan pola makan sehat dalam kurikulum prasekolah menjadi sangat penting untuk membentuk perilaku makan sehat dengan gizi seimbang dan bervariasi.

SIMPULAN

Semua peserta memberikan responden yang baik untuk 4 tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penilaian secara kualitatif semua kegiatan mencapai target yang diharapkan. Target kegiatan tahap pertama juga tercapai, dimana tim pelaksana mendapatkan permasalahan yang harus diprioritaskan. Target kegiatan tahap kedua juga tercapai, dimana pemberian KIE dapat meningkatkan pengetahuan peserta.

Target kegiatan tahap ke tiga juga tercapai, yakni peserta mendapatkan peningkatan keterampilan pengolahan masakan dengan mengikuti praktikum tersebut. Target kegiatan ke-empat juga tercapai, yakni pelaksanaan PMB di PAUD menggunakan bahan segar dan bermutu, serta menghindari penggunaan bahan makanan tambahan yang berlebihan. Praktikum menjadi kegiatan paling menarik, karena adanya praktik dari mulai pemilihan bahan, pemotongan, sampai siap saji.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani M dan Wirjatmadi B. 2012. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Penerbit Kencana.
- Astawan M. 2008. Sehat dengan Buah. Jakarta : Penerbit Dian Rakyat
- Fikawati S, Syafiq A, Veratamala A. 2017. Gizi Anak dan Remaja. Depok : PT Raja Grafindo Persada.
- Hoddinott J, Maluccio JA, Behrman JR, Flores R, Martorell R. 2008. Effect of a nutrition intervention during early childhood on economic productivity in Guatemalan. *Lancet* 371: 411–
- Hurley KM, Yousafzai AK, Lopez-Boo F. 2016. Early Child Development and Nutrition: A Review of the Benefits and Challenges of Implementing Integrated Interventions 1–4. *American Society for Nutrition. Adv Nutr* 7:357–63
- Indrati R dan Gardjito M. 2014. Pendidikan Konsumsi Pangan, Aspek Pengolahan dan Keamanan. Jakarta : Kencana.
- Istiany A dan Rusilanti. 2013. Gizi Terapan. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- More J. 2013. Infant, Child and Adolescent Nutrition. Taylor & Francis Group, L.L.C
- Murdiati A dan Amaliah. 2013. Panduan Penyiapan Pangan Sehat untuk Semua. Jakarta : Penerbit Kencana
- Mustard JF. 2010. Importance of early childhood development : Early Brain Development and Human Development. *Encyclopedia on Early Childhood Development. Council for Early Child Development, Toronto, Canada, Page : 12-14*
- Sepp H, Ijer KH. 2016. Food as a tool for learning in everyday activities at preschool an exploratory study from Sweden. *Food & Nutrition Research*, 60: 32603-32609
- Siagian A. 2015. Epidemiologi Gizi. Jakarta : Penerbit Airlangga
- Sulistiyawati A. 2014. Deteksi Tumbuh Kembang Anak. Jakarta : Penerbit Salemba Medika
- UNICEF Indonesia. 2010. Penuntun Hidup Sehat. Jakarta : Kementerian Kesehatan
- Yardimci H, Ormeci FO, Ozcelik AO, Surucuoglu MS, Ozdogan Y. 2015. Nutrition Education In Preschool Children. *The Journal of International Education Science* 2(5): 449-457