

IMPLEMENTASI MENU MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI UNTUK MENGOPTIMALKAN TUMBUH KEMBANG ANAK USIA DINI

Utami Putri Kinayungan

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Medika Suherman

e-mail: utamiputrikinayungan@gmail.com

Abstract

Child growth and development are critical aspects that must be observed carefully from birth to adulthood. Although growth and development are distinct processes, they occur simultaneously and are closely interrelated. The rate of stunting in Indonesia remains considerably high. In Bekasi Regency, a flagship program has been established to provide healthy and nutritious meals as a preventive measure against stunting in early childhood. This research focuses on the following: (1) What are the standards for healthy and nutritious meals for children (2) How are healthy and nutritious meals implemented for children in Bekasi Regency (3) What is the impact of healthy meals on the growth and development of early childhood students in Bekasi Regency. The purpose of this study is to identify the standards for healthy and nutritious meals for children, to examine the implementation of these meals in Bekasi Regency, and to understand their impact on children's growth and development. This study uses a descriptive qualitative method and was conducted in Bekasi Regency. Data were collected through direct observation, interviews, and documentation. Data analysis was carried out through data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The validity of the data was ensured through technique triangulation and source triangulation. The results of the study show: (1) The current standard for healthy and nutritious meals for children refers to the Balanced Nutrition Guidelines, which consist of four main pillars. (2) The implementation of healthy and nutritious meals in Bekasi Regency has followed the Balanced Nutrition Guidelines in accordance with applicable regulations. In preparing the meal plans, Bekasi Regency collaborates with nutritionists from the Kasihan I Public Health Center (Puskesmas) to ensure proper provision of healthy meals for children. (3) The impact of implementing healthy and nutritious meals includes an increase in children's growth and development. Physical growth is measured by assessing the children's height and weight, while developmental progress is evaluated based on daily assessments conducted by each class teacher.

Keywords: healthy food, growth, development

Abstrak

Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat penting diperhatikan sejak anak lahir sampai dewasa. Proses pertumbuhan dan perkembangan merupakan dua hal yang berbeda namun berjalan dengan beriringan. Angka stunting yang terjadi di Indonesia saat ini cukup tinggi. Di Kabupaten Bekasi memiliki program unggulan dalam menyediakan makanan sehat dan bergizi untuk mencegah terjadinya stunting pada anak usia dini. Fokus penelitian ini dalam skripsi ini adalah : (1) Bagaimana standar menu makanan sehat dan bergizi untuk anak. (2) Bagaimana penerapan menu makanan sehat dan bergizi untuk anak di Kabupaten Bekasi (3) Bagaimana dampak makanan sehat terhadap tumbuh kembang peserta didik di Kabupaten Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui standar menu makanan sehat dan bergizi untuk anak, untuk mengetahui penerapan menu makanan sehat dan bergizi untuk anak di Kabupaten Bekasi serta untuk mengetahui dan memahami dampak makanan sehat terhadap tumbuh kembang peserta didik di Kabupaten Bekasi. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif, penelitian ini dilakukan di Kabupaten Bekasi. Pengumpulan data diambil dengan observasi langsung, wawancara dan dokumentasi. Analisis data dilaksanakan dengan mengumpulkan data, mereduksi data, menyajikan data, dan menarik kesimpulan. Sedangkan, untuk uji keabsahan data dengan menggunakan triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Hasil penelitian yang didapatkan antara lain: (1) standar menu makanan sehat dan bergizi untuk anak yang saat ini diterapkan yaitu pedoman gizi seimbang yang di dalamnya memiliki empat pilar yang harus diperhatikan. (2) Implementasi menu makanan sehat dan bergizi untuk anak di Kabupaten Bekasi sudah menerapkan pedoman gizi seimbang sesuai dengan peraturan yang berlaku. Dalam penyusunan menu makanan sehat

dan bergizi Kabupaten Bekasi bekerja sama dengan ahli gizi Puskesmas Kasihan I sehingga penyediaan makanan sehat untuk anak dapat terlaksana dengan baik. (3) Dampak yang muncul setelah adanya menu makanan sehat dan bergizi terhadap tumbuh kembang peserta didik di Kabupaten Bekasi yaitu terjadi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan anak. Dalam pertumbuhan fisik yang diukur dengan mengukur tinggi badan dan berat badan anak. Selain itu, perkembangan anak juga meningkat berdasarkan penilaian harian yang dilakukan oleh pendidik kelas masing-masing.

Kata Kunci : makanan sehat, pertumbuhan, perkembangan

A. PENDAHULUAN

Seiring zaman yang berkembang dengan sangat pesat, dunia pendidikan pun saat ini sudah berkembang dengan sangat pesat. Salah satunya adalah dunia Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) yang saat ini banyak berdiri lembaga-lembaga PAUD di seluruh wilayah Indonesia. Dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 14 menyatakan 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 memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Dalam membentuk generasi sumber daya manusia yang berkualitas maka perlu dipersiapkan dengan sebaikbaiknya sejak dini.

Pendidikan anak usia dini sebagai sebuah lembaga pendidikan yang berperan penting untuk mengoptimalkan masa emas anak (golden age) dan membentuk pondasi kehidupan lebih lanjut bagi anak (Afifah, 2019). Anak dalam usia 0-6 tahun sering disebut dengan masa golden age, dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dan hanya terjadi sekali dalam perkembangan manusia. Semua anak memerlukan asupan gizi seimbang, perlindungan kesehatan, 'asuhan dengan penuh kasih sayang serta stimulasi pendidikan yang baik sehingga anak dapat bertumbuh dan berkembang sesuai dengan tahapan.

Pertumbuhan seorang mencakup

pertambahan ukuran fisik tubuh. Sedangkan perkembangan lebih mengarah pada diferensiasi dan pematangan sel sehingga system organ tubuh seseorang dapat melakukan fungsi yang lebih kompleks. Pertumbuhan..dan..perkembangan tersebut dipengaruhi oleh genetik, hormonal, lingkungan, dan faktor perilaku (Khosman, 2010)

Seorang orang anak-anak yang sehat dan normal akan tumbuh sesuai dengan potensi genetik yang dimiliki. Namun pertumbuhan ini juga akan dipengaruhi oleh zat gizi..yang dikonsumsi dalam bentuk makanan. Kekurangan atau kelebihan gizi akan dimanifestasikan menjadi bentuk pertumbuhan yang menyimpang dari pola standar. Kebutuhan gizi yang seimbang merupakan suatu yang mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan seorang anak.

Pertumbuhan fisik anak khususnya BB (Berat Badan) mengalami kenaikan rata-rata pertahunnya adalah dua kilogram, aktivitas motorik tinggi, di mana sistem..tubuh..sudah..mencapai kematangan seperti berjalan, melompat, dan lain-lain. Pada pertumbuhan ukuran tinggi badan anak akan bertambah rata-rata 6,75-7,5 sentimeter setiap bulannya, semua gigi primer telah muncul pada 'usia' tiga tahun Namun, tidak seluruh 'anak' mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Masih banyak anak yang mengalami kekerdilan atau stunting. Stunting merupakan kondisi seseorang yang tidak tumbuh secara optimal yang ditandai dengan tinggi badan yang tidak sebanding dengan usianya. Di Indonesia angka prevalensi stunting pada tahun 2019

mencapai 27,67%, angka tersebut sudah menurun dibandingkan dengan tahun lalu. Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya stunting, salah satunya adalah pola makan atau asupan 'gizi' yang kurang. Dalam penyediaan makanan..yang sehat dan bergizi merupakan hal yang sangat penting diperhatikan oleh orang tua maupun pendidik' lembaga sekolah. Selain itu, saat ini banyak produsen makanan yang menjual makanan dengan kandungan gizi yang rendah menjadi salah satu masalah terkait dengan nilai gizi. Berbagai macam makanan instan menjadi pilihan yang dianggap paling praktis dan mudah dalam penyediaan makanan. Apabila makanan instan diberikan kepada anak secara terus menerus dan dalam jangka panjang akan menyebabkan masalah pada kesehatan pada anak hingga menimbulkan berbagai macam penyakit. Kandungan gizi yang terdapat dalam makanan instan belum tentu memenuhi kebutuhan asupan gizi anak sehari-hari. Jika anak tidak mendapatkan asupan gizi yang seimbang maka pertumbuhan tubuhnya secara keseluruhan akan terganggu termasuk organ penting seperti otak dan menyebabkan anak menjadi lama untuk mencerna rangsangan atau stimulus yang diberikan. 'Perkembangan' kognitif, 'motorik', dan verbal pada anak yang mengalami kekurangan asupan gizi akan berjalan tidak optimal. Dampak dari kekurangan gizi yaitu timbulnya kecacatan, tingginya angka kesakitan, penurunan berat badan, kemerosotan jaringan, gangguan pencernaan dan timbulnya penyakit. Selain itu, anak yang mengalami kekurangan asupan gizi akan cenderung memiliki imunitas yang buruk sehingga lebih mudah sakit. Apabila masalah kekurangan asupan gizi ini tidak segera ditangani maka prevalensi angka stunting di Indonesia dapat semakin tinggi, anak lebih mudah terserang penyakit dan jangka panjangnya dapat mengakibatkan kurangnya sumber daya manusia yang optimal pada generasi yang akan mendatang. Kurang gizi pada anak usia dini, salah satunya tercermin dari keadaan stunting, berdampak pada rendahnya

kemampuan kognitif. Keamanan pangan merupakan syarat penting yang harus melekat pada pangan yang akan dikonsumsi oleh semua masyarakat Indonesia. Pangan yang aman dan bermutu dapat dihasilkan dari dapur rumah tangga maupun dari industri pangan (Siregar, Chahaya, dan Marsaulina, 2013).

B. METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang mendalam mengenai implementasi menu makanan sehat dan bergizi dalam mendukung optimalisasi tumbuh kembang anak usia dini. Penelitian kualitatif dipilih karena sesuai untuk menggali fenomena secara holistik melalui interaksi langsung antara peneliti dan subjek penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan tiga teknik utama, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung terhadap proses penyediaan dan penyajian makanan sehat bagi anak, termasuk aktivitas anak selama kegiatan makan. Wawancara dilakukan kepada kepala sekolah, pendidik, serta pihak yang berperan dalam penyusunan menu dan pemantauan gizi anak, guna memperoleh informasi yang lebih mendalam terkait kebijakan, pelaksanaan, dan kendala yang dihadapi. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data dengan bukti visual seperti foto kegiatan, daftar menu makanan, serta catatan tumbuh kembang anak.

Data yang telah terkumpul dianalisis melalui empat tahapan, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, informasi yang tidak relevan disaring untuk memfokuskan pada hal-hal yang mendukung rumusan masalah penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk deskripsi naratif yang sistematis sehingga memudahkan interpretasi. Kesimpulan kemudian ditarik berdasarkan pola dan

temuan yang konsisten dengan tujuan penelitian.

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sementara triangulasi sumber dilakukan dengan memperoleh informasi dari berbagai informan, baik pihak pengelola sekolah, pendidik, maupun pihak terkait lainnya, sehingga hasil penelitian memiliki validitas yang kuat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa standar menu makanan sehat dan bergizi yang diterapkan mengacu pada **pedoman gizi seimbang** sesuai Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014. Pedoman ini memiliki empat pilar utama, yaitu mengonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta mempertahankan dan memantau berat badan normal sesuai usia. Penerapan menu disusun dengan memperhatikan prinsip keberagaman, proporsi, dan kualitas gizi yang sesuai kebutuhan anak usia dini. Menu yang disediakan terdiri dari nasi, lauk pauk sumber protein hewani dan nabati, sayur, buah, serta minuman bergizi. Jadwal menu diatur secara bergilir agar anak tidak merasa bosan, misalnya kombinasi nasi, ayam, sayur bayam, dan buah pada hari tertentu, serta variasi menu lainnya pada hari berbeda.

Proses implementasi menu makanan sehat dilakukan secara terstruktur melalui kerja sama dengan tenaga ahli gizi. Setiap menu yang disusun telah menyesuaikan dengan kebutuhan gizi harian anak. Selain itu, dalam proses pengolahan, pihak pengelola memperhatikan kebersihan bahan makanan, teknik memasak yang benar agar kandungan gizi tidak hilang, serta penyajian yang menarik untuk meningkatkan nafsu makan anak. Pendidik juga berperan dalam membiasakan anak untuk mengonsumsi

makanan sehat, misalnya dengan memberikan contoh dan mengarahkan anak untuk menghabiskan makanan yang telah disediakan. Implementasi ini juga didukung oleh edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang sehingga penerapan pola makan sehat tidak hanya dilakukan di sekolah, tetapi juga di rumah.

Dampak dari penerapan menu makanan sehat dan bergizi terhadap tumbuh kembang anak terlihat signifikan. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) selama periode penelitian, sebagian besar anak menunjukkan peningkatan berat badan dan tinggi badan sesuai standar pertumbuhan. Tidak ditemukan kasus penurunan berat badan yang signifikan selama program berlangsung. Selain pertumbuhan fisik, perkembangan anak juga menunjukkan peningkatan, baik dalam aspek motorik, kognitif, maupun sosial emosional. Hal ini diperoleh dari catatan observasi pendidik yang menilai keterampilan anak dalam aktivitas sehari-hari di kelas. Anak yang sebelumnya kurang aktif menjadi lebih bersemangat dan memiliki daya konsentrasi yang lebih baik.

Hasil ini sejalan dengan teori gizi yang menyatakan bahwa pemenuhan kebutuhan nutrisi yang baik dapat mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan optimal pada anak. Penelitian ini juga konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penerapan pola makan sehat berbasis gizi seimbang mampu menurunkan risiko stunting dan meningkatkan kualitas kesehatan anak usia dini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyediaan makanan sehat dan bergizi yang terencana dan terimplementasi dengan baik tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik anak, tetapi juga mendukung kesiapan mereka dalam belajar dan berinteraksi secara optimal.

D. PENUTUP Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan menu makanan sehat dan bergizi berperan penting dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak usia dini. Standar menu yang digunakan telah mengacu pada pedoman gizi seimbang dengan empat pilar utama, yaitu mengonsumsi makanan beragam, menjaga kebersihan, melakukan aktivitas fisik, serta memantau berat badan ideal. Implementasi program dilakukan melalui penyusunan menu yang bervariasi sesuai kebutuhan gizi anak, pengolahan makanan yang higienis, dan kerja sama dengan tenaga ahli gizi untuk memastikan kualitas nutrisi. Dampak dari program ini terlihat pada peningkatan pertumbuhan fisik anak yang ditandai dengan kenaikan berat badan dan tinggi badan sesuai standar, serta perkembangan kognitif, motorik, dan sosial yang lebih baik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar lembaga pendidikan mempertahankan dan meningkatkan kualitas penyediaan makanan sehat dengan inovasi menu yang lebih bervariasi serta melibatkan tenaga ahli gizi secara berkelanjutan. Pendidik diharapkan dapat terus membimbing anak agar terbiasa mengonsumsi makanan sehat, sekaligus memberikan edukasi kepada orang tua agar pola makan seimbang juga diterapkan di rumah. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam tentang pengaruh implementasi menu sehat terhadap aspek perkembangan tertentu, serta mengevaluasi efektivitas program dalam jangka panjang.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Thomson J. Toddlercare: Pedoman merawat balita. Jakarta: Erlangga; 2003.
- Hidayat AAA. Pengantar ilmu kesehatan anak untuk pendidikan kebidanan. Jakarta: Salemba Medika;2008.
- Almatsier S. Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka; 2009.
- Santoso S, Anne LR. Kesehatan dan gizi. Jakarta: Rineka Cipta; 2004.

- Soenardi T. Seri menu anak makanan selingan balita. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama;2005.
- Rahmawati, Eva S. Hubungan antara pengetahuan ibu dengan status gizi balita (1-5 tahun) (di desa Sumurgeneng wilayah kerja puskesmas JenuTuban). 2010.
- Mulyana, Deviani, Zain IM. Pengaruh tingkat pengetahuan, pendidikan, dan perilaku ibu terhadap status balita gizi buruk di kecamatan Tandes kota Surabaya.2011.
- Nirmala D. Nutrition and food gizi untuk keluarga. Buku Kompas: Jakarta;2010.
- Soenardi T. Makanan sehat penggugah selera makan balita.Gramedia Pustaka Utama: Jakarta;2006.
- Handayani L. Agar anak nggak gampang sakit. Agro Media Pustaka: Jakarta; 2011.
- Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI). kamus gizi pelengkap kesehatan keluarga. Buku Kompas: Jakarta;2009.
- Asyhad LA, Mardiah. Makanan tepat untuk balita. Kawan Pustaka: Jakarta; 2016.
- Marimbi H. Tumbuhkembang, status gizi dan imunisasi dasar pada balita. Nuha Medika: Yogyakarta;2010.