

Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun

Hidayatu Munawaroh, Nafis Khoirun Nada, Akaat Hasjiandito, Vava Imam Agus Faisal, Heldanita, Irna Anjarsari, Muhammad Fauziddin.

^{1,2,4}Universitas Sains Al-Qur'an Jawa Tengah, ³Universitas Negeri Semarang, ⁵UIN Sultan Syarif Kasim Riau, ⁶Universitas Ivet, ⁷Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Info Articles

Sejarah Artikel:

Disubmit 30 Mei 2022

Direvisi 5 Juni 2022

Disetujui 8 Juni 2022

Keywords:

Role of Parents; Balanced Nutrition; Stunting;

Abstrak

Orang tua memiliki peranan yang sangat penting dalam pemenuhan gizi anak, agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai tahap usianya dan terhindar dari masalah gizi salah satunya stunting. Adapun tujuan penelitian: 1) untuk mengetahui peranan orang tua terhadap pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting pada anak usia 4-5 tahun, 2) untuk mengetahui zat-zat gizi yang diperlukan dalam pemenuhan gizi seimbang untuk mencegah stunting pada anak usia 4-5 tahun, 3) untuk mengetahui peran orang tua dalam pemenuhan gizi dengan status gizi anak usia 4-5. Desain penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif. Subjek dari penelitian ini dipilih secara purposive sampling yaitu kepala sekolah, orang tua yang berjumlah 8 orang dan 8 anak usia 4-5 tahun. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, dokumentasi dan observasi. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Peranan orang tua terhadap pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting pada anak usia 4-5 tahun sebagai educator, organizer serta fasilitator dengan memberikan edukasi pemenuhan gizi seimbang selama di rumah, melakukan penyusunan menu yang bervariasi, pemilihan kualitas bahan makan yang baik, pengolahan bahan makanan yang tepat, penyajian hidangan yang menarik, serta melakukan pemantauan tumbuh kembang dengan rutin datang ke posyandu. Sedangkan Kepala sekolah berperan sebagai motivator, educator, fasilitator serta evaluator dengan memberikan motivasi serta pemahaman tentang gizi seimbang dan upaya pencegahan stunting kepada anak dan orang tua, memberikan program PMT, serta mengevaluasi tumbuh kembang anak untuk memberikan tindak lanjut apabila terjadi masalah pada tumbuh kembang anak. 2) Zat-zat gizi yang diperlukan dalam pemenuhan gizi seimbang pada anak usia 4-5 tahun meliputi zat pengatur berupa sumber karbohidrat, zat tenaga berupa sumber protein, dan zat pengatur berupa sumber vitamin dan mineral, untuk mendapatkan hasil maksimal dari penerapan pola gizi seimbang kepala sekolah dan orang tua berperan dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik dan pemantauan tumbuh kembang secara rutin. 3) Dari hasil

observasi menggunakan kuesioner pra skrining perkembangan 8 anak usia 4-5 tahun memiliki perkembangan normal yang sesuai dengan tahap usianya, untuk penilaian status gizi menunjukkan dua anak memiliki status gizi pendek, lima anak normal dan 1 anak tinggi. Anak yang memiliki status gizi pendek disebabkan karena gizinya yang kurang terpenuhi, anak yang gizinya terpenuhi memiliki status gizi normal dan tinggi. Selain faktor pemenuhan gizi tinggi badan orang tua dan pekerjaan orang tua juga berpengaruh terhadap status gizi anak.

Abstract

Parents have a very important role in fulfilling children's nutrition, so that children can grow and develop optimally according to their age and avoid nutritional problems, one of which is stunting. The research objectives are: 1) to determine the role of parents in fulfilling balanced nutrition as an effort to prevent stunting in children aged 4-5 years, 2) to determine the nutrients needed in fulfilling balanced nutrition in children aged 4- 5 years, 3) to find out the role of parents in fulfilling nutrition with the nutritional status of children aged 4-5 years. This research design is descriptive qualitative. The subjects of this study were selected by purposive sampling, namely the principal, parents, totaling 8 people and 8 children aged 4-5 years. Data collection techniques were carried out by interview, documentation and observation. Data analysis uses the Miles and Huberman model which includes data reduction, data presentation, conclusion drawing and verification. The results showed that: 1) The role of parents in fulfilling balanced nutrition as an effort to prevent stunting in children aged 4-5 years as educators, organizers and facilitators by providing explanations regarding the fulfillment of balanced nutrition at home, preparing varied menus, selecting good quality food ingredients, processing the right food ingredients, serving interesting dishes, and monitoring growth and development by always coming to the posyandu. Meanwhile, the school principal acts as a motivator, educator, facilitator and evaluator by providing motivation and understanding of balanced nutrition and stunting prevention efforts to children and parents, providing PMT programs, and evaluating children's growth and development to provide follow-up if problems occur in children's growth and development. 2) Nutrients needed in fulfilling balanced nutrition for children aged 4-5 years include regulatory substances in the form of carbohydrate sources, energy substances in the form of protein sources, and regulatory substances in the form of sources of vitamins and minerals, to obtain maximum results from the application of a balanced nutritional pattern. Principals and parents play a role in implementing clean and healthy living behaviors, doing physical activity and monitoring growth and development on a regular basis. 3) From the results of observations using a pre-screening questionnaire, 8 children aged 4-5 years have normal development according to their age stage, for assessment of nutritional status with an anthropometric index of height based on age (TB/U) shows two children have short nutritional status, five normal children and 1 tall child. Children who have short nutritional status due to inadequate nutrition, children whose nutrition is fulfilled have normal and high nutritional status. In addition to nutritional fulfillment factors, parental height and parental occupation also have an effect on the nutritional status of children.

PENDAHULUAN

Proses tumbuh kembang dapat berlangsung secara optimal, diperlukan lingkungan bio-fisiko-psiko-social dikenal sebagai faktor asih-asah-asuh yang memadai. Makanan berkualitas dan gizi yang seimbang dapat menunjang keberhasilan proses tumbuh kembang anak terutama dalam masa pesat tumbuh fisik dan pada rawan tumbuh kembang otak (KOMPAS, 2010). Pemberian makanan yang seimbang diperlukan karena tubuh membutuhkan makanan yang mengandung semua nutrisi (protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air). Tujuan pemberian makanan pada anak bukan sekadar membuat kenyang, tetapi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi untuk keperluan hidup serta mendidik anak untuk membina selera dan kebiasaan makan yang sehat.

Usia prasekolah disebut sebagai periode *golden age* dalam pertumbuhan dan perkembangan, usia ini merupakan periode kritis yang membutuhkan makanan dengan kuantitas dan kualitas yang lebih baik dibandingkan dengan orang dewasa. Asupan gizi pada anak usia prasekolah sangat penting karena merupakan fondasi untuk kesehatan jangka panjang, juga kekuatan dan kemampuan perkembangan intelektualnya. Apabila pada masa tersebut pertumbuhan dan perkembangan seorang anak berjalan secara optimal diharapkan pada masa dewasa akan tumbuh menjadi manusia yang berkualitas (Davidson, 2018).

Pemenuhan asupan gizi seimbang untuk anak usia dini sangat penting agar ia tumbuh sehat, cerdas dan aktif. Untuk mewujudkannya peran aktif orang tua didalam keluarga sangat dibutuhkan. Salah satu peran orang tua untuk mendukung tumbuh kembangnya adalah dengan selalu menyiapkan dan memenuhi kebutuhan gizi anak sesuai tahap usianya. Faktor penguat dalam pembentukan perilaku anak termasuk perilaku gizi adalah keluarga. Keluarga berperan dalam promosi kesehatan terkait pengenalan dan penyediaan makanan bergizi, praktik kesehatan serta sebagai role model terhadap semua anggota keluarga (Saifah, 2019).

Peran orang tua sangat penting dalam pemenuhan gizi anak, terutama ibu. Pengetahuan dan keterampilan yang memadai seharusnya dimiliki oleh seorang ibu sebagai modal dalam pemenuhan gizi anak. Orang tua harus dapat membentuk pola makan anak, menciptakan situasi yang menyenangkan dan menyajikan makanan yang menarik untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi anak-anaknya (Nongyendi & dkk, 2013). Ibu sebagai pengasuh mempunyai peranan yang penting dalam hal yang berkaitan dengan makanan mulai dari penyusunan menu makanan, pembelian, pemberian makanan kepada anak, membentuk pola makan anak dan frekuensi makan anak.

Pada hakekatnya makanan anak sama dengan makanan orang dewasa, keduanya harus memenuhi gizi seimbang. Gizi seimbang sangat diperlukan untuk tumbuh kembang anak karena pada masa-masa ini terjadi pertumbuhan yang sangat cepat (Screat, 2013). Anak-anak yang tidak memperoleh asupan gizi yang seimbang karena pola makan yang buruk akan terjadi malnutrisi yang menyebabkan sistem imunitas anak berkurang, pertumbuhan dan perkembangan terhambat, sehingga anak tidak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai tahap usianya. Kegagalan pencapaian tumbuh kembang dan kecerdasan pada usia 0-2 tahun akan bersifat permanen. Dampak jangka pendek adalah terjadinya gangguan pertumbuhan, perkembangan otak dan metabolisme, akibat jangka panjangnya adalah stunting (pendek).

Kejadian balita stunting (pendek) merupakan masalah gizi utama yang dihadapi Indonesia. Berdasarkan data Pemantauan Status Gizi (PSG) selama tiga tahun terakhir pendek memiliki prevalensi tertinggi dibandingkan dengan masalah gizi lainnya seperti gizi kurang, kurus dan gemuk (Waroh, 2019). Stunting menjadi masalah kesehatan global dan nasional. Stunting adalah balita dengan masalah gizi kronik, yang memiliki status gizi berdasarkan panjang atau tinggi badan menurut umur jika dibandingkan dengan standar baku WHO-MGRS (Multicenter Growth Reference Study) (Mugianti, 2019). Berdasarkan standar antropometri Kementerian Kesehatan Indonesia, anak stunting adalah anak balita dengan nilai z-score indeks PB/U kurang dari -2SD dan sangat pendek bila z-score indeks PB/U kurang dari -3SD (Simbolon, 2019).

Permasalahan stunting merupakan isu baru yang berdampak buruk terhadap permasalahan gizi di Indonesia karena mempengaruhi fisik dan fungsional dari tubuh anak serta meningkatnya angka kesakitan anak, bahkan kejadian stunting tersebut telah menjadi sorotan WHO untuk segera dituntaskan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menempatkan Indonesia sebagai negara ketiga dengan angka prevalensi stunting tertinggi di Asia pada tahun 2017, angkanya mencapai 36,4%. Dan pada tahun 2018 mengalami penurunan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi stunting sebesar 30,8%. Dibandingkan dengan hasil SSGBI angka stunting berhasil ditekan 3,1% dalam setahun terakhir. Menkes berharap angka stunting dapat terus turun 3 persen setiap tahun, sehingga target 19% pada tahun 2024 dapat tercapai. Data SSGBI 2019 menunjukkan penurunan *underweight*, *wasting* dan stunting jika dibandingkan dengan Riskesdas 2018. *Underweight* turun 1,5 % menjadi 16,29 % *wasting* turun 2,8 % menjadi 7,44 % dan stunting turun 3,1% menjadi 27,67 %.

Namun, meskipun prevalensi stunting di Indonesia telah mengalami penurunan, secara keseluruhan belum memenuhi standar yang ditetapkan oleh WHO, karena batas maksimalnya adalah 20% atau 1/5 dari jumlah total anak balita. Ada beberapa faktor penyebab stunting, yaitu asupan makanan tidak seimbang (berkaitan dengan kandungan zat gizi dalam makanan yaitu karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin dan air), riwayat berat badan lahir rendah (BBLR), riwayat penyakit, praktek pengasuhan yang kurang baik, termasuk kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan gizi sebelum dan pada masa kehamilan, serta setelah ibu melahirkan (Yuliana, 2019).

Pengetahuan dan keterampilan seorang ibu berkaitan erat dengan tingkat pendidikan. Semakin tinggi pendidikan akan semakin mudah menerima informasi kesehatan, khususnya dibidang gizi sehingga dapat menambah pengetahuannya dan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Orang tua dengan pendidikan rendah umumnya sulit untuk menerima informasi mengenai kesehatan dan gizi sehingga menyebabkan anak tidak cukup mendapat makanan bergizi seimbang sehingga kurang mendapat zat gizi dengan kuantitas dan kualitas yang cukup bagi anak. Faktor yang masih terlihat pada sebagian besar orang tua adalah kurangnya pengetahuan orang tua mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang untuk anak usia dini pada masa pertumbuhan karena rendahnya tingkat pendidikan, sebagian besar orang tua berpendidikan terakhir SD.

Selain tingkat pendidikan, pekerjaan orang tua juga berkaitan erat dengan status ekonomi keluarga. Status ekonomi secara tidak langsung dapat mempengaruhi status gizi anak. Keluarga dengan status ekonomi baik bisa mendapatkan pelayanan pendidikan dan kesehatan yang lebih baik juga. Kecenderungan stunting pada anak lebih banyak pada keluarga ekonomi rendah. Keluarga dengan pendapatan yang terbatas kurang dapat memenuhi kebutuhan makannya dalam kuantitas dan kualitasnya. Sehingga sebagian besar orang tua dalam memberikan menu makanan terlalu monoton dengan alasan ekonomi yang tidak memadai untuk menyajikan menu yang bervariasi.

Banyak diantara orang tua yang memiliki anak usia dini menganggap bahwa penanganan gizi, khususnya pencegahan stunting pada anak sejak dini merupakan hal yang remeh dan biasa saja tanpa memperhatikan dampak yang ditimbulkan akibat terjadinya stunting pada anak. Kebanyakan orang tua lebih memilih makanan instan atau makanan cepat saji dengan alasan mudah dan praktis tanpa tahu apakah makanan tersebut mengandung gizi-gizi yang cukup atau tidak dan tidak mengimbangnya dengan makanan sehat yang mengandung banyak gizi.

Masalah gizi pada anak juga dipengaruhi oleh peran orang tua dalam pemberian makan anak, yaitu dengan pemberian variasi makanan kepada anak. Kebanyakan orang tua hanya memberikan dua jenis makanan dalam setiap kali makan, misalnya nasi dengan sayur atau nasi dengan satu jenis lauk. Kurangnya kreativitas orang tua dalam memberikan variasi atau keanekaragaman makanan membuat anak lebih mudah bosan dengan makanan yang diberikan sehingga membuat anak menjadi sulit makan..

Anak usia pra sekolah dengan gizi yang tidak seimbang akan mengalami beberapa masalah yang ditimbulkan. Masalah gizi yang ditimbulkan pada kelompok usia prasekolah diantaranya adalah penolakan terhadap makanan, sulit makan, hanya sedikit jenis makanan yang dimakan, kebiasaan mengonsumsi makanan ringan diantara waktu makan utama sehingga mengurangi nafsu makan saat waktu makan utama. Tingginya mengonsumsi makanan ringan seperti kue, biskuit, keripik, kudapan manis dan permen dimana makanan tersebut digunakan orang tua sebagai hadiah atau penghargaan kepada anak dapat mengurangi nafsu makan saat waktu makan utama.

Anak usia 4-5 tahun merupakan konsumen aktif yang sudah mulai bisa memilih makanan sesuai dengan keinginannya. Namun pada usia ini anak masih sulit untuk diberikan pengenalan dan diberikan jenis makanan baru dari pada saat masih balita atau batita. Dengan adanya pemenuhan gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh melalui makanan sehari-hari yang seimbang tubuh bisa aktif, sehat, tidak terganggu penyakit, dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Selain dengan melakukan pemenuhan gizi secara seimbang, orang tua juga harus selalu melakukan pemantauan terhadap status gizi anak secara rutin, seperti melakukan penimbangan berat badan dan juga mengukur tinggi badan anak setiap bulan untuk dapat memantau pertumbuhan anak untuk memastikan anak agar terhindar dari stunting. Stunting merupakan salah satu gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dini, sehingga sangatlah penting apabila semua komponen yang terlibat dalam tumbuh kembang anak, yaitu orang tua, guru dan masyarakat dapat bekerja sama dalam melakukan pemantauan sejak dini. Salah satu program yang dilaksanakan di TK Pertiwi Kembaran adalah melakukan pemeriksaan deteksi dini tumbuh kembang dengan melalui pemeriksaan rutin pertumbuhan fisik anak setiap bulan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti dan mengkaji sebuah penelitian dengan pemilihan judul “Peran Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun di TK Pertiwi Kembaran Kecamatan Kalikajar Kabupaten Wonosobo”. Sehingga dengan adanya pemenuhan gizi seimbang ini anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan terhindar dari stunting.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif deskriptif dimaksudkan untuk mendeskripsikan secara sistematis dan akurat suatu situasi atau area populasi tertentu yang bersifat faktual. Penelitian deskriptif juga berarti penelitian yang dimaksudkan untuk menjelaskan fenomena atau karakteristik individual, situasi atau kelompok tertentu secara akurat. Dengan kata lain, tujuan penelitian deskriptif adalah mendeskripsikan seperangkat peristiwa atau kondisi populasi saat ini (Danim, 2002).

Objek yang akan penulis teliti adalah wali murid dan anak-anak usia 4-5 Tahun di TK Pertiwi Kembaran dengan cara terjun terhadap objek penelitian agar penulis bisa menjangkau dan menggali lebih dalam mengenai peranan orang tua dalam pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting pada anak usia 4-5 tahun di TK Pertiwi Kembaran.

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015).

Dalam variabel penelitian ini secara substansial difokuskan pada pendeskripsian peranan orang tua dalam pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting pada anak usia 4-5 tahun di TK Pertiwi Kembaran yang meliputi: 1) penyusunan menu, pemilihan bahan makanan, pengolahan bahan makanan dan penyajian makanan; 2.) Penerapan pola asuh makan anak; 3) membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat; 4) melakukan aktivitas fisik; 5) pemantauan tinggi badan; 6) penilaian status gizi anak berdasarkan indeks antropometri tinggi badan menurut usia; 7) pemeriksaan tumbuh kembang anak.

sumber yang akan dijadikan subjek penelitian, baik berupa sejumlah orang, kegiatan, benda, atau tulisan (pustaka). Sumber data yang dikemukakan dapat berupa klasifikasi sumber data, seperti: apa atau siapa yang menjadi sumber data primer dan apa atau siapa sumber data sekunder, apa atau siapa sumber data pelengkap (LP3M, 2019).

Sumber data yang penulis gunakan dalam skripsi ini yaitu sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer dalam skripsi ini yaitu wawancara dengan orang tua, pengukuran tinggi badan, dan Pemeriksaan KPSP kepada anak. Sedangkan data sekunder yang penulis gunakan dalam skripsi ini yaitu catatan pemeriksaan DDTK, buku-buku, skripsi, dan media cetak lainnya yang berkaitan dengan pembahasan skripsi ini.

Subjek penelitian merupakan suatu usaha untuk menentukan siapa calon narasumber yang dipandang kompeten untuk memberikan informasi-informasi yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian (LP3M, 2019). Subjek dari penelitian ini dipilih secara purposive sampling. Pengambilan sampel secara purposive didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmojo, 2018). Adapun yang penulis jadikan subjek dalam penelitian adalah Orang Tua dan Kepala TK Pertiwi Kembaran

Teknik pengumpulan data merupakan suatu proses pengadaan data untuk keperluan peneliti, pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam rangka mencapai tujuan penelitian. Teknik pengumpulan data adalah uraian mengenai teknik pengumpul data pokok yang digunakan sesuai dengan jenis penelitian, sumber data, variabel yang diteliti dan metode yang digunakan (LP3M, 2019). Pengumpulan data dalam penelitian melalui Observasi menggunakan format rating scale, wawancara tidak terstruktur kepada responden, Dokumentasi memeriksa dokumen atau arsip yang dibutuhkan dalam penelitian.

Pengujian keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi, yaitu teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dari sumber yang telah ada. Teknik triangulasi yang digunakan membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam metode kualitatif dengan membandingkan wawancara pemenuhan gizi seimbang kepada orang tua, dengan observasi pemeriksaan tumbuh kembang anak dengan menggunakan KPSP dan dokumentasi pada catatan pemeriksaan deteksi tumbuh kembang pada anak usia 4-5 tahun di TK Pertiwi Kembaran selama tiga bulan terakhir secara serempak.

Teknik Analisis Data Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif, artinya data-data yang diperoleh dalam penelitian ini dilaporkan apa adanya, kemudian diinterpretasikan secara kualitatif untuk mengambil kesimpulan sesuai dengan model Miles dan Huberman, yaitu Data Reduction (Reduksi Data), Data Display (Penyajian Data) dan Conclusion Drawing/Verification

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peranan orang tua terhadap pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting pada anak usia 4-5 tahun di TK Pertiwi Kembaran Untuk melakukan pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting pada anak usia 4-5 tahun di TK Pertiwi Kembaran harus melibatkan semua pihak agar tumbuh kembang anak dapat tercapai secara optimal. Maka dari itu, peneliti melakukan penelitian terhadap pihak sekolah dan orang tua melalui wawancara, dokumentasi dan observasi.

Peran Kepala Sekolah

Peran Kepala Sekolah sebagai Motivator

Kepala TK Pertiwi Kembaran selalu memberikan motivasi kepada peserta didik agar anak mau mengonsumsi makanan dengan gizi yang seimbang dengan menjelaskan manfaat yang akan didapatkan oleh anak jika anak mau mengonsumsi makanan sumber karbohidrat, sayur, lauk pauk, buah, susu, memperbanyak minum air putih setiap hari, selalu makan dengan teratur, dan selalu menjaga kebersihan. Motivasi kepada anak juga dilakukan dengan menggunakan tepuk-tepuk untuk kegiatan awal/ pembukaan. Seperti yang dikatakan oleh bu Asri Aryani: “selain dengan menjelaskan berbagai manfaat dari makanan bergizi untuk memotivasi anak lebih mudah menggunakan tepuk-tepuk, misalnya tepuk sayuran, sayur wortel mata jernih, sayur bayam tulang kuat, sayur kacang kulit lembut, aku suka makan sayur”(Asri Aryani,201). Selain memberikan motivasi kepada anak, Kepala TK Pertiwi Kembaran juga memberikan motivasi kepada orang tua agar selalu memberikan makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral setiap hari, selalu memberikan makanan dengan teratur tiga kali sehari setiap pagi, siang dan malam dengan porsi yang cukup, dan selalu memberikan makanan yang bervariasi agar anak tidak mudah bosan dengan makanan yang diberikan sehingga gizi anak terpenuhi dan terhindar dari berbagai masalah gizi, salah satunya stunting.

Peran Kepala Sekolah sebagai Edukator

Berdasarkan hasil wawancara, Kepala TK Pertiwi Kembaran berperan dalam mengenalkan makanan bergizi dengan cara memberikan penjelasan kepada anak apa saja yang termasuk makanan bergizi, seperti nasi, buah-buahan, sayuran-sayuran, lauk pauk. susu serta manfaat dari masing-masing makanan untuk pertumbuhan anak. Selain dengan penjelasan kepala TK pertiwi Kembaran juga memperlihatkan video tentang makanan bergizi yang diperlukan untuk tumbuh kembang anak, serta penyakit-penyakit yang timbul apabila kekurangan salah satu zat gizi tersebut kepada anak

Kepala sekolah juga memperkenalkan gizi seimbang melalui lagu “ isi Piringku” dan senam gizi seimbang serta gemari untuk ice breaking di pagi hari. Seperti yang dipaparkan oleh ibu Asri, berikut kutipannya: “Untuk mengenalkan makanan yang bergizi kepada anak selain dengan memberikan penjelasan arti gizi, sumber-sumber zat gizi serta manfaat dari masing-masing sumber zat gizi, sekolah juga memperlihatkan video terkait gizi seimbang kepada anak, serta penyakit-penyakit yang timbul apabila kekurangan salah satu zat gizi, sebelum kita mengenalkan masing-masing sumber zat gizi, kita melakukan senam gizi seimbang atau gemari serta menyanyikan lagu isi piringku untuk ice breaking, sehingga anak akan lebih tertarik dan mudah memahami pembelajaran yang kita sampaikan” (Asri Aryani,2021).

Kepala sekolah juga memberikan penjelasan tentang penyempurnaan gizi seimbang dengan selalu menerapkan pola hidup bersih dan sehat kepada anak agar terhindar dari kuman dan bakteri yang dapat menyebabkan penyakit. Untuk lebih mendukung kegiatan yang dilakukan sekolah dalam memberikan pengenalan tentang gizi seimbang kepada anak dirumah, Kepala TK Pertiwi Kembaran juga melakukan kegiatan parenting untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang serta upaya-upaya apa saja yang dapat dilakukan orang tua untuk mencegah stunting pada anak.



Gambar 1.1 Kegiatan parenting pencegahan stunting dengan penerapan gizi seimbang
Peran Kepala Sekolah Sebagai Fasilitator

Sebagai fasilitator Kepala TK Pertiwi Kembaran menerapkan program pemenuhan gizi seimbang di TK Pertiwi Kembaran dengan memberikan makanan tambahan (PMT) yang dilaksanakan setiap 2 minggu sekali. Seperti yang dipaparkan oleh bu Asri: “Salah satu program sekolah dalam pemenuhan gizi anak yaitu dengan memberikan PMT setiap dua minggu sekali, untuk pemberian PMT saya usahakan dengan memberikan sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral dalam sekali makan, untuk pemberian PMT bervariasi, kadang anak membawa nasi dan buah dari rumah, kemudian sekolah memberikan tambahan sayur misal bayam dan lauk sate telur” (Asri Aryani, 2021).



Gambar 1.2 Pemberian makanan tambahan (PMT)

Untuk penyempurnaan pola gizi seimbang TK Pertiwi Kembaran juga menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat yang diterapkan pada materi pembiasaan setiap hari dan melakukan aktifitas fisik seperti mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, membuang sampah pada tempat sampah, penggunaan jamban sehat serta melakukan aktifitas fisik seperti ice breaking sebelum belajar, berikut penjelasan dari ibu Asri: “selain pemberian makanan tambahan sekolah juga menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat seperti membuang sampah pada tempat sampah, mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun, mengonsumsi jajanan sehat yang dibawa dari rumah, menggunakan jamban bersih yang sehat. Untuk aktivitas fisik yang dilakukan disekolah biasanya olahraga seperti senam/ice breaking sebelum kegiatan pembelajaran”



Gambar 1.3 Anak cuci tangan dengan sabun dan air mengalir

Peran Kepala Sekolah sebagai Evaluator

Untuk pemantauan terhadap tumbuh kembang anak, kepala TK Pertiwi Kembaran melakukan pemeriksaan deteksi dini tumbuh kembang anak dan melakukan penilaian status gizi yang dilakukan rutin setiap bulan seperti dengan melakukan pengukuran tinggi badan, berat badan dan pengukuran lingkar kepala agar dapat segera dideteksi bila terjadi permasalahan pada pertumbuhan pada anak. Berkaitan dengan tumbuh kembang anak kepala TK Pertiwi Kembaran juga melakukan kerjasama dengan puskesmas. Seperti yang dipaparkan oleh ibu Asri: “Sekolah selalu melakukan pemeriksaan deteksi dini tumbuh kembang dan melakukan penilaian status gizi pada anak setiap bulan dengan melakukan pengukuran tinggi badan, berat badan dan lingkar kepala, tujuan dari pemeriksaan ini apabila ada anak yang tinggi badan, berat badan maupun lingkar kepala tidak sesuai usia, baik gizi kurang maupun kelebihan gizi seperti obesitas, kami bisa segera melapor Puskesmas Kalikajar 2 agar dapat segera ditangani” (Sangadah, 2021).



Gambar 1.4 Pengukuran tinggi badan anak

Peran Orang Tua

Peran orang tua sebagai educator

Berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua anak usia 4-5 tahun di TK Pertiwi Kembaran berperan dalam pengenalan gizi seimbang selama di rumah, orang tua memberikan pengenalan-pengenalan bahan-bahan makanan serta sumber gizi dari masing-masing bahan makanan dengan melibatkan anak secara langsung dalam proses pemilihan bahan makanan dengan mengajak anak ke warung atau pasar saat berbelanja dan melibatkan anak dalam proses pengolahan bahan makanan yang dipilih. Seperti yang dikatakan oleh Ibu Sri Sangadah, berikut kutipannya: “ Untuk pengenalan bahan makanan selama di rumah, setiap pagi saya mengajak anak pergi ke pasar untuk membeli bahan-bahan makanan yang akan dimasak, biasanya saya juga melibatkan anak untuk memilih bahan

makanan yang anak sukai untuk menu hari itu, ketika memasak juga kadang saya melibatkan anak meskipun hanya sekedar untuk menggambungkan bahan makanan atau memotong bahan makanan yang bertekstur lunak”(Sangadah, 2021).

Orang tua anak usia 4-5 Tahun di TK Pertiwi Kembaran juga menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat untuk pembiasaan selama dirumah. Ada beberapa perilaku hidup bersih dan sehat yang diterapkan orang tua selama dirumah. Seperti yang dikatakan oleh Ibu Eni Mergi Wati, berikut kutipannya: “Pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat yang saya terapkan selama dirumah antara lain selalu mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebelum makan, setelah makan dan setelah dari kamar mandi, membuang sampah ditempat sampah, menutup makanan agar terhindar dari lalat, menutup hidung jika bersin, sikat gigi setelah makan dan sebelum tidur, memotong kuku tangan dan kaki, memilih jajanan yang bersih dan sehat, makan buah, sayur dan memperbanyak minum air putih setiap hari, dan penggunaan jamban sehat” (Eni Mergi Wati,2021).

Peran Orang Tua sebagai Organizer

Berdasarkan hasil wawancara, orang tua anak usia 4-5 tahun di TK Pertiwi Kembaran berperan sebagai organizer. Orang tua berperan dalam merencanakan pemberian makan kepada anak mulai dari penyusunan menu makanan, pemilihan bahan makanan dengan kualitas yang baik serta pengolahan bahan makanan dengan tepat. Dalam melakukan penyusunan menu dengan gizi seimbang untuk anak usia 4-5 tahun di TK Pertiwi kembaran, Berdasarkan hasil wawancara orang tua memberikan makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein vitamin dan mineral dalam satu porsi makan. Menu yang diberikan kepada anak juga harus bervariasi agar anak tidak mudah bosan sehingga kebutuhan gizi pada anak terpenuhi agar terhindar dari stunting. Menu yang diberikan dalam setiap kali makan diusahakan selalu berbeda dan disesuaikan dengan kesukaan anak, makanan yang diberikan juga dengan porsi yang sedikit namun bervariasi agar anak dapat menghabiskan makanan yang diberikan, orang tua juga memberikan makanan selingan disela-sela waktu makan utama. Seperti yang dikatakan Ibu Ulfah, berikut kutipannya:

“ Penyusunan menu yang baik untuk pertumbuhan anak untuk mencegah stunting yang penting dalam setiap kali makan usahakan anak mengkonsumsi makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah, menu yang diberikan setiap hari juga harus bervariasi agar anak tidak cepat bosan, berikan makanan selingan disela-sela waktu makan utama, misal pagi nasi goreng yang dicampur dengan sayuran ditambah telur, pisang dan minum susu, untuk makanan selingan pagi dikasih biskuit, untuk makan siang nasi putih, sop yang di kasih bakso tempe goreng, papaya dan air mineral untuk selingan sore dikasih pisang molen, untuk makan malam kentang goreng tahu krispi pisang air mineral dan susu”(Ulfah, 2021).



Gambar 1.5 Menu yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral yang di sajikan oleh orang tua

Berdasarkan hasil wawancara, orang tua anak usia 4-5 di TK Pertiwi Kembaran juga berperan dalam pemilihan bahan pangan atau makanan dengan kualitas yang baik agar dapat menghasilkan

makanan yang bergizi. Dari hasil wawancara kedelapan orang tua memiliki kebiasaan yang baik dalam pemilihan kualitas bahan makanan. Berikut adalah kutipan dari ibu Eni Mergiwati dalam melakukan pemilihan bahan makanan sumber karbohidrat: “Beras biasanya memilih yang masih bagus, bersih, berbau harum, tidak pecah, warnanya tidak kusam, tidak berulat dan berkutu. Kalau tepung memilih yang bersih dan kemasannya tidak rusak. Kalau singkong, ubi, kentang, talas memilih yang tidak busuk dan bentuknya masih utuh”(Mergiwati, 2021).



Gambar 1.6 Pemilihan bahan makanan sumber karbohidrat

Orang tua anak usia 4-5 tahun di TK Pertiwi Kembaran juga berperan dalam pemilihan bahan makanan sumber protein. Untuk mengetahui peran orang tua dalam pemilihan bahan makanan sumber protein dengan kualitas yang baik peneliti mewawancarai ibu Nur Ngaisah, berikut kutipannya: “Untuk sumber protein seperti daging sapi memilih yang masih segar, warnanya merah dan tidak berlendir, tidak bau busuk, daging ayam memilih yang warnanya putih mulus dan bentuknya utuh, ikan memilih yang masih segar, insangnya merah, matanya jernih, telur memilih yang segar, kulit bersih, dan jika dimasukkan air tenggelam, tahu, tempe memilih yang warnanya tidak berubah dan tidak berjamur, susu memilih yang kemasannya utuh, tidak tengik, dan warnanya putih agak krem”¹ Selain pemilihan bahan makanan sumber karbohidrat dan protein orang tua di TK Pertiwi Kembaran juga berperan dalam pemilihan bahan makanan sumber vitamin dan mineral.



Gambar 1.7 Pemilihan sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral

Dalam hal ini Peneliti mewawancarai Ibu Siti Patonah, berikut kutipannya:

“Untuk makanan sumber protein dan mineral seperti sayuran biasanya memilih sayuran yang masih muda, warna segar dan tidak layu, warnanya sama dan tidak ada bercak. Untuk buah-buahan

memilih yang segar, tidak terlalu masak, bentuknya utuh, tidak busuk dan tidak berulat”(Ngaisah, 2021).

Hasil wawancara delapan orang tua di Tk Pertiwi Kembaran memiliki kebiasaan yang baik dalam pengolahan bahan makanan. Orang tua anak usia 4-5 tahun di TK Pertiwi Kembaran mengolah bahan makanan dengan menjaga kebersihan alat-alat yang akan digunakan untuk memasak untuk menghilangkan noda dan juga bakteri merugikan dari peralatan dan mencuci bahan-bahan makanan dengan air bersih yang mengalir sebelum dimasak untuk menghilangkan kuman dan bakteri, orang tua juga menggunakan teknik memasak yang tepat agar zat-zat gizi yang terkandung dalam bahan makanan tidak hilang. Dari hasil wawancara, pengolahan bahan makanan yang baik menurut orang tua untuk mengolah sayur sebaiknya di cuci terlebih dahulu sebelum dipotong dan dipotong dengan ukuran yang sama agar tingkat kematangannya merata, untuk pengolahan daging menggunakan suhu yang tinggi agar kuman yang terdapat didalam daging mati. Berikut adalah pengolahan bahan makanan yang disampaikan oleh Ibu Eni Mergiwati:

“ Peralatan yang digunakan untuk memasak harus dalam keadaan bersih. Proses pengolahan sayuran dimulai dari mencuci, agar zat gizinya tidak hilang sayuran dicuci dengan air mengalir untuk menghilangkan bakteri, kuman maupun sisa pestisida yang dapat merugikan Kesehatan, untuk sayuran yang akan dipotong kecil sebaiknya dimasak dahulu baru dipotong, kemudian masakannya juga jangan terlalu lama, karena suhu yang tinggi dapat merusak kualitas vitamin. Makanan yang biasa disajikan untuk anak seperti brokoli, wortel, caisim, kol biasanya dimasak sop, kangkung dan kacang-kacangan seperti buncis biasanya ditumis, tempe sukanya digoreng atau di buat mendoan, daging ayam atau sapi dibuat nugget, ayam kadang digoreng krispi, kentang dibikin perkedel, jagung ketela pohon sukanya direbus, sayur dimasak dengan santan juga mau, yang penting tidak pedas, buah-buahan dimakan langsung dipotong kecil-kecil atau dibikin salad atau jus”

Orang tua sebagai fasilitator

Sebagai fasilitator orang tua di TK Pertiwi Kembaran berperan dalam penyajian makanan kepada anak . Berdasarkan hasil wawancara dalam memberikan makanan kepada anak usia 4-5 tahun di TK Pertiwi Kembaran orang tua memberikan dengan jumlah yang tidak terlalu banyak namun bervariasi agar anak dapat menghabiskan porsi setiap kali makan yang penting dalam setiap kali makan anak mengkonsumsi sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. frekuensi makan yang diberikan teratur 3 kali sehari setiap pagi, siang dan malam, serta penataan hidangan yang menarik misalnya dengan penggunaan kombinasi bentuk, nasi dapat dibuat bentuk kotak, bola atau bentuk bunga, dan penggunaan peralatan makan yang lucu sehingga anak tergugah untuk makan. Jika anak tertarik dengan makanan yang diberikan maka kebutuhan gizi anak mudah terpenuhi sehingga terhindar dari stunting. Seperti yang dikatakan oleh Ibu Eni Mergi Wati, berikut kutipannya:

“ Saya selalu memberi makan anak teratur tiga kali sehari pagi, siang dan malam, untuk ukuran perbandingan antara nasi, sayur, lauk dan buah sekali makan tidak begitu saya perhatikan yang penting tidak terlalu banyak agar anak bisa menghabiskan satu porsi sekali makan, itupun kadang anak tidak habis karena moodnya yang berubah-ubah, untuk menarik perhatian anak, biasanya menggoreng telur saya hias pakai kecap, tahu dibikin perkedel ditambah wortel dan seledri, kalau masak sop saya tambah sosis atau bakso. Buah kadang dipotong kecil-kecil, dijus atau dicampur dengan pudding, kalau pas sempat saya juga bikin eskrim untuk makanan selingan dari pada beli, ”(Mergiwati, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara, selain dengan pemberian asupan makanan yang bergizi dan penerapan perilaku hidup bersih dirumah orang tua anak usia 4-5 tahun di TK Pertiwi Kembaran juga selalu rutin datang ke posyandu setiap bulan. Hal ini dilakukan untuk memantau tumbuh kembang anak dan mendeteksi sejak dini bila anak mengalami gangguan tumbuh kembang. Jenis pelayanan yang diselenggarakan di posyandu mencakup penimbangan berat badan, pengukuran

tinggi badan dan lingkaran kepala anak, evaluasi tumbuh kembang, serta penyuluhan dan konseling tumbuh kembang. Hasil pemeriksaan tersebut kemudian dicatat dalam buku KIA atau KMS.

Zat-Zat Gizi yang diperlukan dalam Pemenuhan Gizi Seimbang untuk Mencegah Stunting pada Anak Usia 4-5 Tahun di TK Pertiwi Kembaran.

Pemenuhan zat gizi menjadi upaya pertama dalam menghindari stunting. Kesehatan anak juga harus dijaga dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sehingga mengurangi kekerapan terjadinya infeksi pada masa kanak-kanak, karena penyakit infeksi yang berulang dapat memicu terjadinya stunting. Pemantauan tumbuh kembang anak secara berkala juga perlu dilakukan agar dapat segera dideteksi bila terjadi keterlambatan pertumbuhan untuk diintervensi..

Anak usia dini membutuhkan lima kelompok zat gizi yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral untuk pertumbuhan, kecerdasan/perkembangan otak dan meningkatkan kekebalan tubuh atau imunitas anak sehingga terhindar dari stunting. Karena tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua zat gizi maka diperlukan adanya konsumsi aneka ragam pangan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan terhindar dari stunting maka diperlukan adanya asupan zat gizi yang seimbang yang terdiri dari zat tenaga, zat pengatur dan zat pembangun. Dalam pemenuhan zat gizi juga diperlukan adanya peran dari orang tua dan pihak sekolah.

SIMPULAN

Pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting pada anak usia 4-5 tahun di TK Pertiwi Kembaran Kepala sekolah berperan sebagai motivator, educator, fasilitator serta evaluator untuk anak dan orang tua dalam pemenuhan gizi seimbang, dengan selalu memberikan motivasi kepada anak dan orang tua untuk mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat lemak protein, vitamin dan mineral setiap hari serta menumbuhkan pengetahuan anak dan orang tua mengenai segala sesuatu tentang pemenuhan gizi seimbang serta upaya-upaya yang dilakukan untuk mencegah stunting pada anak dan memberikan fasilitas seperti program pemberian makanan tambahan, menyediakan sarana dan prasarana untuk pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat selama disekolah serta mengevaluasi tumbuh kembang anak. Sedangkan Orang tua berperan sebagai educator dalam memberikan pengetahuan tentang zat-zat gizi serta perilaku hidup bersih dan sehat kepada anak selama di rumah, orang tua juga melakukan perencanaan dalam penyusunan menu yang bervariasi, pemilihan bahan-bahan makanan yang berkualitas baik untuk menghasilkan makanan yang bergizi serta pengolahan bahan makanan yang tepat agar kandungan zat gizinya tidak hilang, serta penyajian makanan yang menarik untuk anak, orang tua juga rutin melakukan pemantauan tumbuh kembang anak dengan selalu rutin datang ke posyandu. Zat-zat gizi yang diperlukan dalam pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting meliputi zat tenaga yang berupa sumber karbohidrat, zat pembangun yang berupa sumber protein dan zat pengatur berupa sumber vitamin dan mineral yang berasal dari sayur-sayuran dan buah-buahan. Untuk mendapatkan hasil maksimal dari penerapan pola gizi seimbang kepala sekolah dan orang tua juga berperan dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat agar anak terhindar dari penyakit infeksi, melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan fisik motorik anak dan pemantauan tumbuh kembang secara rutin sehingga dapat segera terdeteksi apabila terjadi penyimpangan pada tumbuh kembang anak sehingga anak dapat terhindar dari stunting.

DAFTAR PUSTAKA

Danim, S. dan D. (2002). Metode Penelitian Kebidanan Prosedur, Kebijakan & Etik. Penerbit Buku Kedokteran EGC.

- Davidson, S. M. dan C. M. D. (2018). Densitas Gizi dan Morbiditas Serta Hubungannya dengan Status Gizi Anak Usia Prasekolah Pedesaan. 3.
- KOMPAS. (2010). Rahasia Kecerdasan Anak Memaksimalkan Perkembangan Otak.
- LP3M. (2019). Buku Panduan skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Sains Al-Qur'an (UNSIQ. LP3M.
- Mergiwati, E. (2021). Eni Mergiwati, Orang Tua Anugerah Saputera Anak Usia 4-5 Tahun di TK Pertiwi Kembaran, wawancara oleh peneliti di rumah Ibu Eni Mergiwati, 13 April 2021.
- Mugianti, S. (2019). Faktor Penyebab Anak Stunting usia 25-60 Bulan di Kecamatan Sukorejo Kota Blitar. 3.
- Ngaisah, N. (2021). Orang Tua Anak Usia 4-5 di TK Pertiwi Kembaran. Wawancara oleh peneliti di Rumah Ibu Nur Ngaisah.
- Nongyendi, Y. D., & dkk. (2013). Hubungan Antara Peran Ibu dalam Pemenuhan Gizi Anak Prasekolah di TK Dharma Wanita Persatuan 2 Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2.
- Notoatmojo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. PT Rineka Cipta.
- Saifah, A. (2019). Peran Keluarga terhadap Perilaku Gizi Anak Sekolah. *JKEP*, 2.
- Sangadah, S. (2021). Orang Tua Anak Usia 4-5 di TK Pertiwi Kembaran. Wawancara oleh peneliti di Rumah Ibu Sri sangadah.
- screat, R. H. (2013). Siasat Gizi Anak Lebih Sehat Supaya Pintar di Sekolah Membuat Anak Lebih Cerdas dan Bugar Dengan Variasi Makanan Yang Lebih Sehat.
- Simbolon, D. (2019). Pencegahan Stunting Melalui Intervensi Gizi Spesifik Pada Ibu Menyusui Anak Usia 0-24. Deepublish.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In Cet (Vol. 21). Alfabeta.
- Ulfah. (2021). Orang Tua Anak usia 4-5 tahun di TK Pertiwi Kembaran. In Wawancara oleh Peneliti dirumah Ibu Ulfah.
- Waroh, Y. K. (2019). Pemberian Makanan Tambahan Sebagai Upaya Penanganan Stunting Pada Balita Di Indonesia (Issue 1).
- Yuliana, W. dan B. N. H. (2019). Darurat Stunting dengan Melibatkan Keluarga (pp. 2–3).