



## Peran Guru Dalam Pemberian Informasi “Isi Piringku” Tentang Gizi yang Optimal pada Anak Usia Dini kepada Orangtua Murid di Wilayah Banyumanik

Dwi Hardiyanti

Universitas Ivet

[\\*dwiwardiyanti@ymail.com](mailto:*dwiwardiyanti@ymail.com)

DOI: <https://doi.org/10.31331/manggali.v2i2.2214>

### Info Articles

#### Sejarah Artikel:

Disubmit : Juni 2022

Direvisi : Juni 2022

Disetujui : Juli 2022

#### Keywords:

Early childhood, isi piringku

### Abstrak

Anak usia dini dapat dikatakan sebagai investasi yang sangat berharga bagi sebuah keluarga. Orangtua akan sangat bahagia melihat putra putrinya tumbuh dan berkembang secara optimal sehat secara fisik dan mental. Pemenuhan gizi selama tumbuh kembang anak merupakan salah satu cara untuk memaksimalkan fungsi otak anak. Terpenuhinya gizi yang seimbang seperti protein, karbohidrat, dan jenis jenis vitamin lainnya merupakan asupan utama untuk tumbuh anak agar sehat dan pintar. Sayangnya tidak setiap orangtua memiliki pengetahuan untuk memahami gizi yang harus dipenuhi oleh anak agar dapat berkembang dengan baik. Guru PAUD dituntut untuk mendampingi anak selama disekolah termasuk memantau asupan gizi anak selama berada jauh dari orangtuanya. Tujuan dari penelitian ini adalah dengan pemberian informasi tentang gizi yang dibutuhkan anak selama tumbuh kembangnya selama disekolah dan dirumah agar orang tua dapat lebih memilih komposisi gizi terbaik sesuai kebutuhan anak mereka masing masing. Metode kegiatan ini berupa penyuluhan berkala disekolah selama 6 bulan serta pemberian pemahaman tentang program “isi piringku” yang sedang digencarkaan oleh pemerintah. Peningkatan pemahaman orangtua murid tentang gizi dan program “isi piringku” menjadi lebih mudah diaplikasikan dikedhidupan keseharian anak-anak, sehingga anak mendapatkan gizi yang cukup selama tumbuh kembangnya.

### Abstract

Early childhood can be said to be a very valuable investment for a family. Parents will be very happy to see their children grow and develop optimally, physically and mentally. Fulfillment of nutrition during the growth and development of children is one way to maximize the function of the child's brain. The fulfillment of balanced nutrition such as protein, carbohydrates, and other types of vitamins is the main intake for growing children to be healthy and smart. Unfortunately, not every parent knows to understand the nutrition that must be met by children to develop properly. PAUD teachers are required to accompany children during school, including monitoring children's nutritional intake while away from their parents. The purpose of this study is to provide information about the nutrition that children need during their growth and development at school and home that parents can choose the best nutritional composition according to the needs of their respective children. The method of this activity is in the form of periodic counseling at school for 6 months as well as providing an understanding of the "Isi Piringku" program that is being intensified by the government. Increasing the understanding of parents about nutrition and the "Isi Piringku" program are easier to apply in children's daily lives, so that children get adequate nutrition during their growth and development.

## **PENDAHULUAN**

Anak usia dini merupakan individu yang sedang mengalami proses perkembangan yang fundamental bagi kehidupannya kelak. Pada tahapan ini, anak akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan fisik serta mental yang massive. Pada usia ini pula anak akan merespons serta mengolah berbagai hal yang diterimanya dengan cepat. Hal – hal yang nantinya diterima oleh anak selama masa pertumbuhannya pada usia dini ini yang nantinya akan menjadi pondasi yang kuat untuk kelanjutan hidupnya dikemudian hari termasuk asupan gizi selama anak ini tumbuh. Menurut Santrock (2007:157) “Pada umumnya masalah kesehatan yang sering dialami anak-anak adalah kurang gizi, pola makan. Gizi sangat mempengaruhi perkembangan anak”.

Masalah pola makan sangat berkaitan erat dengan hal ini. Polemik yang kini timbul di masyarakat modern adalah kemudahan orang tua dalam menyiapkan makanan yang sehat bagi anak apalagi dengan tersedianya banyak makanan yang cepat saji (instan) disekitar kita saat ini, yang tentu dalam kandungannya tidak hanya terdapat gizi yang dibutuhkan tubuh tapi juga terdapat zat kimia yang berbahaya bagi kesehatan manusia bila dikonsumsi terus menerus dalam jangka waktu yang lama. Maraknya makanan junkfood dan instan yang lebih digemari oleh anak. Menjadi tantangan tersendiri untuk memperkenalkan pada makanan sehat yang penuh gizi dan vitamin. Berdasarkan data Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/ Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS) pada tahun 2018 mencatat ada 9 juta anak di Indonesia yang mengalami stunting (Detiknews, 2018).

Menurut Kennedy Simanjuntak, 9 juta anak tersebut tersebar di pedesaan dan perkotaan. Angka ini sangat besar hampir sama jumlahnya dengan satu negara (Detiknews, 2018). Bila pada usia dini anak sudah mengalami gizi buruk, akan mengganggu perkembangan dan pertumbuhannya. Bahkan, kemungkinan besar sang anak dapat mengidap berbagai penyakit yang berbahaya bagi keselamatan jiwanya. Kementerian Untuk itu peranan guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dalam mengedukasi orangtua murid dalam penemuan gizi anak sehari-hari dapat membantu dalam menciptakan kualitas anak dimasa yang akan datang, karena pada dasarnya masalah gizi hingga kini menjadi permasalahan yang belum benar-benar mempunyai jalan keluar terbaik di Indonesia. Terlebih lagi saat ini hampir di semua negara sedang mengalami double burden

masalah gizi yang artinya, sebuah negara masih menghadapi permasalahan kurang gizi, namun di sisi lain muncul juga masalah gizi lebih atau bahkan obesitas.

Masalah ini tidak hanya terjadi pada orang dewasa namun juga anak-anak. Bahkan masalah stunting sangat erat kaitannya dengan anak. Meskipun dalam data nasional dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, persentase gizi buruk dan gizi kurang di Indonesia mengalami penurunan dibandingkan dengan Riskesmas tahun 2013 yaitu 19.6 menjadi 17.7. Demikian juga untuk persentase balita stunting, menurun dari 37.2 menjadi 30.8 (Riskesmas, 2018). Orangtua juga memiliki peran yang sangat penting dalam proses tumbuh kembang anak mulai dari memfasilitasi segala kebutuhan anak hingga mengajarkan kepada anak tentang aspek-aspek sosial, emosional, bahasa, fisik motorik, hingga pemenuhan nutrisi anak melalui makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Pemenuhan nutrisi melalui konsumsi makanan sehari-hari haruslah makanan yang mengandung gizi seimbang.

Makanan yang mengandung gizi seimbang tersebut terdiri dari asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral dimana asupan tersebut berguna untuk tumbuh kembang anak. Anak-anak yang memiliki tumbuh kembang yang baik bisa dilihat secara menyeluruh melalui perkembangan fisiknya mulai dari penampilan umum (berat badan dan tinggi badan), tanda-tanda fisik motorik, sosial, emosional, serta kognitif anak. Sedangkan, berdasarkan pengukuran antropometri, anak yang sehat akan bertambah umur, berat dan tinggi badan, dikaitkan dengan kecukupan makronutrien, kalsium, magnesium, fosfor, vit D, yodium, dan seng. Oleh karena itu, orangtua dituntut untuk bisa memenuhi nutrisi anak melalui pemberian makanan yang mengandung gizi seimbang. Tingginya tingkat gizi buruk anak di Indonesia bisa jadi disebabkan beberapa faktor. Seperti, tingkat ekonomi dan sulitnya mencari pekerjaan yang berdampak terhadap kemampuan orang tua untuk menyediakan makanan sehat sangatlah sulit, sanitasi yang buruk menyebabkan kondisi rumah tidak bersih dan berpengaruh pula terhadap makanan yang akan diolah, pendidikan sebagian orang tua memiliki tingkat pendidikan yang rendah yang menyebabkan mereka tidak mengetahui pentingnya asupan makanan yang bergizi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, serta berpengaruhnya asupan gizi pada anak untuk masa depannya. Sayoga (Sayoga, 2015), mengatakan bahwa gangguan kesehatan pada masa anak-anak di Indonesia antara lain disebabkan akibat gizi yang kurang sempurna, serangan penyakit menular, keadaan lingkungan hidup yang kurang sehat, dan

parasit-parasit atau cacing-cacing di dalam alat pencernaan. (Aristiana & Dkk, 2015) mengemukakan hasil penelitian yang menunjukkan kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat yang dilakukan orang tua akan berdampak terhadap pola makan anak. Pada penelitiannya, (Aristiana & Dkk, 2015) menunjukkan data, yaitu pola makan orang tua yang tidak baik atau tidak sehat mendapatkan 56% anaknya mengalami pola makan yang tidak baik dan mengalami kesulitan makan (Aristiana & Dkk, 2015). Ibu memiliki peranan dan pengaruh yang besar terhadap keadaan gizi balita.

Perkembangan kejiwaan setiap anak pada awal kehidupannya sangat tergantung pada orang tua terutama ibu, yang melahirkan dan yang pertama membantu segala keperluannya. Pengaruh pertama yang mempunyai kesan kuat adalah apa yang diperoleh pada awal kehidupan sampai anak berusia lima tahun. Jika pada usia awal, yang diterima dan dilihat adalah suasana kotor dan tidak sehat, serta tidak menunjukkan perilaku yang sadar akan pentingnya gizi tentunya awal kehidupannya akan terisi dengan kesan yang kurang mendukung perkembangan dirinya secara positif, sehingga dapat menurunkan kesehatannya (Mulyono, 2000). Gizi yang seimbang untuk semua kelompok saat ini berdasar pada 4 pilar utama, yaitu mengonsumsi makanan yang beraneka ragam, menerapkan pola hidup bersih dan sehat, menjaga berat badan ideal, dan pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga. Selain keempat pilar tersebut, pemerintah juga mengeluarkan slogan dan visual terbaru untuk memahamkan masyarakat dengan bentuk gizi seimbang yang baru. Slogan tersebut adalah tumpeng gizi seimbang dan piring makanku atau isi piringku (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Secara visual piring makanku atau isi piringku ini adalah dalam 1 kali makan, piring kita hendaknya terisi atas 50% sayur dan buah dan 50% makanan pokok dan lauk pauk. Selain itu, dalam visual isi piringku ini juga dijelaskan bahwa konsumsi sayur harus lebih besar dari pada buah dan konsumsi makanan pokok harus lebih besar dari konsumsi lauk pauk. Lebih lanjut juga dijelaskan bahwa dalam setiap kali makan harus disertai dengan minum air putih. Tidak ada waktu yang ditentukan untuk minum air saat makan, artinya, dapat sebelum, ketika ataupun setelah makan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Isi piringku sendiri adalah suatu metode panduan makan sehat seimbang yang mudah dipahami dengan menggambarkan banyaknya kebutuhan gizi anak sesuai dengan besaran piring sesuai dengan usia tumbuh kembang anak yang dikenalkan oleh Kementerian Kesehatan yang dapat menjadi acuan sajian sekali makan. Sebab makan

bukan hanya sekedar kenyang, namun juga harus memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Keragaman makanan dalam satu piring merupakan hal yang tak bisa ditawar, mencakup protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral seimbang. Keberagaman penting karena tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Dalam satu porsi sajian, sayursayuran dan buah-buahan disarankan porsinya adalah separuh bagian piring. Separuh bagian piring lainnya dapat diisi dengan karbohidrat dan protein (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk memberikan edukasi tentang gizi seimbang anak usia pada orangtua murid sekolah menggunakan penyuluhan berupa seminar dan tanya jawab berupa materi yang berkesinambungan. Sebelumnya orangtua murid dikumpulkan dalam sebuah aula, setelah perkenalan kemudian diberikan materi selama kurang lebih 40 menit menggunakan power point dan video. Selanjutnya setelah materi selesai, orangtua murid diberikan waktu untuk memberikan pertanyaan – pertanyaan seputar gizi yang dibutuhkan anak – anak usia dini. Tujuan dari sesi pertanyaan ini digunakan untuk menilai tingkat kephahaman dan menjelaskan tentang kekhawatiran orangtua murid pada gizi anak – anak mereka sehingga memudahkan tim mengobservasi pemahaman orangtua saat evaluasi berlangsung.

Bentuk evaluasinya adalah dengan memberikan sesi kuis ringan yang berupa pertanyaan dari materi yang sudah dijabarkan oleh para pemateri. Setiap peserta yang dapat menjawab pertanyaan dari pemateri akan mendapatkan reward berupa peralatan sekolah, Rencana tindak lanjut dari kegiatan tersebut adalah dengan bekerjasama dengan pihak Puskesmas untuk melakukan follow up terkait dengan status gizi murid yang ada. Lebih lanjut, dengan adanya kegiatan ini maka dapat diberikan juga edukasi pada guru atau pengajar yang ada di sana untuk ikut juga mengupdate ketentuan terbaru terkait dengan gizi seimbang. Seluruh guru yang hadir dan guru penanggungjawab kelas juga diberikan seluruh materi tentang gizi seimbang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor yang saat ini paling mempengaruhi tumbuh kembang anak adalah gizi yang seimbang saat masa pertumbuhannya. Orangtua dengan pengetahuan gizi yang cukup akan sangat membantu anak dalam mencapai gizi yang seimbang dalam kesehariannya. Pengetahuan gizi adalah pengetahuan terkait makanan dan zat gizi. Pilihan orangtua akan makanan yang disiapkan serta sikap dan perilakunya dalam memilih makan yang akan orangtua konsumsi akan mempengaruhi anak juga dalam mengkonsumsi makanan tersebut, sehingga besar harapan orangtua terutama ibu dapat dengan bijak mengkonsumsi makanan yang sarat akan gizi yang tinggi. Ibu memilihkan makanan yang tinggi gizi biasanya dipengaruhi beberapa faktor, seperti tingkat ekonomi dan diantara lainnya adalah tingkat pengetahuan seseorang tentang kebutuhan gizi sehingga dapat memengaruhi status gizi seseorang tersebut. orangtua yang tidak meng-*upgrade* ilmu tentang kebutuhan gizi anak dapat menjadi salah satu penentu status gizi anak tersebut, karena menentukan sikap atau perilaku orangtua dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi oleh anak serta pola makan terkait jumlah, jenis dan frekuensi yang akan memengaruhi asupan makan pada anak tersebut.

Pengetahuan gizi orangtua terutama ibu dapat dipengaruhi oleh usia, pendidikan, pengetahuan, pekerjaan dan pendapatan. Selain itu, asupan makan pada anak juga dipengaruhi oleh budaya setempat yang juga dapat memengaruhi pemilihan makanan oleh ibu (Notoadmojo, 2008). Oleh karena itu, jika seorang ibu memiliki pengetahuan gizi yang kurang maka asupan makanan yang akan diberikan kepada balita juga kurang tepat dan dapat memengaruhi status gizi anak tersebut.

Orang tua merupakan contoh dan teladan bagi anak. Setiap perkataan dan perbuatan yang dilakukan oleh orang tua akan ditiru oleh anak, oleh karena itu pola makan sehat dan tidak yang dilakukan oleh orang tua di rumah akan berpengaruh terhadap pola makan anak. Sering pula orang tua dikarenakan kesibukannya hanya dapat memberikan bekal ke sekolah seadanya tidak memperhatikan gizi yang harus dipenuhi bagi pertumbuhan anak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Ratna (Dewi & Ratna, 2014), sebagian orang tua tidak mau repot untuk membuat bekal anaknya sehingga bekal yang dibawa anak tidak mengandung gizi seimbang, porsiya terlalu banyak bahkan beberapa anak membawa bekal yang mengandung zat pewarna.

Menurut Santrock (Santrock, 2007) apa yang dimakan oleh anak mempengaruhi pertumbuhan kerangka tubuh dan kerentanan mereka terhadap penyakit. Anak-anak prasekolah mulai mengenal makanan cepat saji atau instan dikarenakan mereka mulai keluar rumah dan melihat lingkungan sekitarnya. Rata-rata makanan cepat saji banyak mengandung lemak yang tidak baik bagi kesehatan, bahkan apabila mengkonsumsi berlebih akan memicu berbagai penyakit. Sedangkan anak-anak prasekolah membutuhkan keseimbangan asupan gizi yang baik untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan hidupnya.

Gambaran awal dari hasil survey singkat selama pengabdian terdapat bahwa bekal harian anak-anak lebih banyak bersifat cepat saji dengan alasan agar anak lebih semangat dalam mengkonsumsi bekal tersebut. Bekal yang terbuat dari makanan cepat saji biasanya lebih tinggi karbohidrat dan natrium daripada gizi lain, sedangkan anak pada masa sekolah membutuhkan kebutuhan gizi yang kompleks agar dapat memenuhi kebutuhannya. Bekal yang biasanya disiapkan adalah makanan cepat saji, seperti mie goreng, sosis, dan makanan ringan, seperti kerupuk ataupun chiki. Minuman didominasi oleh susu kemasan. Beberapa anak bahkan tidak membawa bekal karena sudah makan di rumah jadi cukup beli jajanan ketika istirahat di sekolah. Dari semua bekal tersebut, jarang sekali atau bahkan tidak terlihat anak membawa bekal sayuran ataupun buah yang menjadi sumber gizi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya.

Bekal harian yang dibawa anak pun kadang sering tidak habis karena menurut anak-anak bekalnya tidak mereka sukai. Mereka juga bosan karena bekalnya selalu sama tidak bervariasi dan terlalu banyak sehingga membuat mereka enggan untuk makan dan menghabiskannya. Akhirnya, asupan gizi yang diperlukan anak sebagai pengganti energi yang telah dikeluarkannya dari pagi hingga siang tidak terganti dengan optimal. Hal inilah yang menjadi salah satu penyebab anak akhirnya berlari ke warung untuk jajan. Menurut Titik dan Agus, (Titik & Agus, 2014), salah satu kelompok masyarakat yang sering mengalami keracunan makanan jajanan adalah anak sekolah, karena jajanan sekolah berisiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi yang banyak mengganggu kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Isi piringku adalah suatu metode panduan makan sehat yang dikenalkan oleh Kementerian Kesehatan yang dapat menjadi acuan sajian sekali makan. Sebab makan bukan hanya sekedar kenyang, namun juga harus memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh.

Keragaman makanan dalam satu piring merupakan hal yang tak bisa ditawar, mencakup protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral seimbang. Keberagaman penting karena tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Dalam satu porsi sajian, sayur-sayuran dan buah-buahan disarankan porsinya adalah separuh bagian piring. Separuh bagian piring lainnya dapat diisi dengan karbohidrat dan protein (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Pada awalnya, pelaksanaan pengabdian isi piringku adalah sebagai kegiatan pengenalan bekal sehat pada anak belum berjalan dengan optimal. Masih ada beberapa anak yang lupa membawa bekal sehat dan beberapa anak masih enggan untuk memakan bekal sehatnya karena masih asing dan masih beradaptasi akan makanan tersebut. Namun, seiring waktu setelah kegiatan ini menjadi lebih baik karena *feedback* yang diberikan oleh orangtua murid dan guru juga sangat responsive sehingga harapan kami kegiatan ini mendapatkan hasil yang optimal. Dampaknya terhadap pola makan anak. Ketika kegiatan mulai disosialisasikan, orang tua mulai berlomba untuk menanyakan penyajian bekal makanan sehat yang menarik untuk anak sesuai dengan menu yang diberikan oleh pihak sekolah. Sehingga pihak sekolah pun membuat jadwal rutin untuk setiap minggu, menu buah-buahan yang dilaksanakan pada hari Senin, anak-anak dibekali berbagai jenis buah, ada yang buah segar, ada pula yang di jus ataupun divariasikan dengan mayonoes. Jenis buah-buahan yang dibawa anak adalah buah jeruk, apel, semangka. pepaya, pisang, buah naga, dll. Dalam setiap minggu, anak harus selalu bekal buah, yaitu pada hari Senin. Harapannya dengan tiap minggu terbiasa satu hari makan buah buahan, tumbuhlah sedikit demi sedikit kesukaan anak akan buah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Aidid, Muhammad Kasim dkk (2017) Pengaruh Pola Makanan Sehat Terhadap Status Gizi Anak Didik TK Bunga Asya. Makasar : Jurnal Scientific Pinisi

Aristiana, & Dkk. (2015). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Kesulitan Makan Anak Prasekolah. Jurnal JOM, 2(2). Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/186053>

Detiknews. (2018, March 28). Juta Anak Indonesia Kekurangan Gizi. Retrieved from <https://m.detik.com>.

Dewi, & Ratna. (2014). Upaya meningkatkan Pengatahuan Makanan Sehat Melalui Penerapan Sentra Cooking Pada Kelompok B di PAUD Baitus Syibyan Kecamatan Bergas

Kabupaten Semarang. Jurnal Penelitian PAUDIA, 3(1), 163.  
[https://doi.org/10.26877/paudia.v3i2 %20Oktober.510](https://doi.org/10.26877/paudia.v3i2%20Oktober.510)

Inten, Dinar Nur Dkk (2019). Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Eating Clean. Bandung : Jurnal Obsesi Pendidikan Anak Usia Dini

Mulyono, S. (2000). Perilaku Kebersihan Lingkungan Siswa Sekolah Dasar Dihubungkan dengan Pengetahuan Kebersihan Lingkungan dan Persepsi tentang Pengawasan Guru. *Majalah Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 10-13.

Notoatmodjo, S. (2008). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), 44(8), 1–200.  
<https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>

Santrock, J. W. (2007). Perkembangan Anak (Vol. 1). Jakarta: Erlangga

Sayoga. (2015). Pendidikan Kesehatan untuk Sekolah Dasar. Bandung: Rosdakarya.

Titik, & Agus. (2014). Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Demi Kesehatan Anak. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, 3(3), 192–196. Retrieved from <http://jurnal.uui.ac.id/ajie/article/download/7832/6844>