



Pendampingan Orang Tua Pada Anak di Era New Normal

*Marhaeni Dwi Satyarini¹, Sri Setyaningsih², Lili Marliyah³, Aliftha Lutfia Azahra⁴

^{1, 2, 3, 4} Universitas Ivet

*marhaenidwis251@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.31331/manggali.v3i2.2756>

Info Articles

Sejarah Artikel:

Disubmit : Mei 2023

Direvisi : Juni 2023

Disetujui : Juli 2023

Keywords:

parent assistance; new normal era

Abstrak

Era new normal pasca pandemic covid-19 memunculkan tatanan baru, seperti penggunaan gadget untuk belajar siswa selama masa pandemi, saat ini lebih dimanfaatkan untuk berinteraksi dan mengakses media sosial. Fenomena ini berdampak pada tanggung jawab orang tua terhadap anak menjadi lebih berat. PPM ini bertujuan memperluas wawasan orang tua dalam pendampingan anak pada aspek religi, sosial, pendidikan dan penyediaan makanan sehat dan bergizi untuk tumbuh kembang anak di era new normal. Pelaksanaan PPM dengan metode presentasi, tanya jawab, diskusi dengan contoh-contoh makanan sehat dan bergizi. Hasil pengabdian menunjukkan para orang tua telah memahami dan membiasakan anak menjalankan ibadah, nilai religi dan sosial. Pendampingan pada aspek pendidikan dihadapkan pada kendala orang tua tidak memahami materi pelajaran dan tidak menguasai penggunaan gadget, sehingga orang tua tidak yakin benar, anak sedang belajar atau sedang bermain gadget. Pendampingan pada aspek kesehatan dihadapkan pada kendala kurangnya pengetahuan dan variasi jenis makanan sehat dan bergizi. Makanan frozen menjadi pilihan yang murah, mudah dan disukai anak, tanpa memperhatikan kandungan gizinya.

Abstract

The new normal era after the Covid-19 pandemic gave rise to a new order, such as the use of gadgets for student learning during the pandemic, currently it is more used to interact and access social media. This phenomenon has an impact on the responsibility of parents towards children becomes heavier. This PPM aims to broaden parents' insights in assisting children in the religious, social, educational aspects and the provision of healthy and nutritious food for children's growth and development in the new normal era. Implementation of PPM with the method of presentation, question and answer, discussion with examples of healthy and nutritious food. The results of the service show that parents understand and accustom their children to worship, religious and social values. Assistance in the educational aspect is faced with the obstacle of parents not understanding the subject matter and not mastering the use of gadgets, so parents are not sure if the child is studying or playing gadgets. Assistance on the health aspect is faced with the constraints of a lack of knowledge and a variety of healthy and nutritious foods. Frozen food is a cheap, easy and preferred choice for children, regardless of its nutritional content.

✉ Alamat Korespondensi:

E-mail: marhaenidwis251@gmail.com

p-ISSN : 2715-5757

e-ISSN : 2798-4435

PENDAHULUAN

Masa pandemi Covid-19 telah berlalu, secara bertahap pemerintah telah melonggarkan hampir semua pembatasan-pembatasan yang diberlakukan saat pandemi. Namun demikian pemerintah masih tetap menyerukan agar masyarakat mengikuti vaksinasi booster ke 3 dan 4. Era baru paska pandemi covid-19 telah berjalan selama lebih dari satu tahun, berbagai istilah digunakan untuk menyebutkan era *new normal* seperti ‘tatanan kehidupan baru’ atau ‘adaptasi kebiasaan baru’. Pemerintah melalui Departemen Kesehatan menyebutkan *new normal* sebagai tatanan kehidupan baru dimana tindakan atau perilaku masyarakat dan semua institusi melakukan pola harian dan pola kerja yang berbeda dari sebelumnya, dengan tujuan agar masyarakat bisa bekerja, belajar dan beraktivitas dengan produktif (<https://promkes.kemkes.go.id/>). Masyarakat dapat beraktivitas secara normal menggunakan kebiasaan atau perilaku tertentu saat berada di kantor, tempat kerja, sekolah, *mall*, *super market*, rumah sakit, transportasi umum dan tempat-tempat aktivitas lainnya dengan aman, sehat dan produktif. Sebagian dari tempat-tempat tersebut masih memberlakukan aturan yang terkait dengan pencegahan dan penularan covid-19, seperti: kegiatan yang dilaksanakan secara *blended* atau *hybrid*, sebagian luring dan sebagian daring, penyediaan *hand sanitizer*, pemakaian masker, persyaratan telah divaksin covid-19 dan lain sebagainya.

Kehidupan dan pergerakan masyarakat telah masuk era *new normal*. Sekolah tatap muka memberi kesempatan pada anak untuk berinteraksi lebih intensif dengan lebih banyak dengan lingkungannya, mobilitas anak tidak hanya di lingkungan keluarga, tetapi juga di transportasi umum saat berangkat dan pulang sekolah, saat berada di sekolah, ke *mall*, *super market*, tempat-tempat hiburan dan wisata, bermain dan berolah raga, hal ini menjadikan orang tua harus lebih waspada, karena kesehatan anak menjadi tanggung jawab orang tua. Menurut Andrian, Kevin (2019) dibutuhkan waktu dan kesabaran orang tua mendorong anak terbiasa menjalani hidup sehat, makin awal kebiasaan baik diterapkan makin besar keberhasilan untuk membangun kebiasaan baik itu. Dengan menerapkan kebiasaan baru tersebut kapanpun dan dimanapun, akan semakin mempercepat pola hidup baru itu menjadi norma individu dan norma masyarakat dalam beraktivitas sehari-hari.

Pendampingan orang tua pada anak berkaitan dengan terjaminnya pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan anak akan menyangkut banyak aspek, seperti:

pendampingan pada aspek religi, nilai moral dan kepribadian, aspek pendidikan, pengembangan bakat dan minat anak, pola konsumsi makanan di rumah, kebersihan dan kesehatan lingkungan, bersama anak untuk olah raga. Verkuyl dalam Hartomo dan Aziz (2011) menyebutkan kewajiban orang tua terhadap anak, adalah: memenuhi kebutuhan materi, karena anak belum mampu memenuhi kebutuhannya sendiri, menyediakan rumah agar anak dapat tumbuh dan berkembang bersama keluarga dengan penuh kasih sayang, aman dan terlindungi serta memberikan pendidikan dengan mengajar, melatih dan menunaikan kewajibannya kepada Tuhan, sesama manusia dan lingkungannya.

Tanggung jawab orang tua dalam berbagai aspek di atas tidaklah mudah, kesibukan orang tua, keterbatasan ekonomi, kurangnya pemahaman orang tua akan pergaulan dan lingkungan anak di luar rumah, serta keterbatasan pengetahuan perkembangan dunia pendidikan, serta perkembangan dan pemanfaatan teknologi berbasis internet yang wajib digunakan anak dalam proses pembelajaran secara daring selama pandemi covid-19, menjadikan orang tua semakin ketinggalan dalam penguasaan teknologi dibandingkan dengan anaknya, dan menjadi kendala serta kurang maksimalnya pendampingan orang tua pada aspek pendidikan, utamanya anak-anak yang telah menginjak jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA / SMK) dan Perguruan tinggi. Latar belakang inilah yang menjadi faktor pendorong dilaksanakannya pengabdian pada masyarakat ini, yang diharapkan dapat membuka wawasan dan meningkatkan kesadaran masyarakat di Desa Kumpulrejo, dalam pendampingan terhadap anak pada aspek penanaman dan pembiasaan nilai religi dan sosial, aspek pendidikan dan kesehatan anak untuk tumbuh kembang anak di era *new normal* paska pandemi covid-19.

METODE

Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Kumpulrejo, Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kendal. Kegiatan ini bertujuan untuk mendukung pelaksanaan program pemerintah dalam meningkatkan kualitas kehidupan masyarakat, dengan meningkatkan peran orang tua dalam pendampingan anak, baik dari aspek religi, dan nilai-nilai sosial kemasyarakatan, pendidikan dan kesehatan melalui penyediaan makanan sehat dan bergizi untuk tumbuh kembang anak.

Sasaran dari kegiatan pengabdian pada masyarakat di desa Kumpulrejo, Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kendal ini adalah : para pengurus dan kader PKK

Tingkat Desa, RW dan RT, pengurus dan anggota karang taruna serta tokoh masyarakat dan anggota masyarakat lainnya. Waktu pelaksanaan kegiatan menyesuaikan dengan jadwal pertemuan PKK tingkat Desa/RW pada bulan Oktober dan November 2022.

Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan secara *blended*, kombinasi daring dan luring, masih dalam masa transisi dari masa pandemi covid-19 menuju era *new normal*. Strategi daring dilaksanakan dalam bentuk pengiriman materi, sedangkan kegiatan tatap muka langsung dalam forum pertemuan rutin pengurus dan anggota PKK tingkat Desa di balai desa Kumpulrejo, dimanfaatkan menjelaskan lebih mendetail materi tersebut, dan memberi kesempatan peserta untuk berdiskusi dan bertanya jawab, agar mendapatkan gambaran yang lebih faktual tentang fokus materi PPM.

Target dan luaran yang diharapkan dapat dicapai melalui kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, adalah : meningkatnya kesadaran dan peran serta orang dalam pendampingan terhadap anak pada aspek penanaman dan pembiasaan nilai religi dan sosial, pendidikan dan kesehatan anak melalui penyediaan makanan sehat dan bergizi untuk tumbuh kembang anak. Luaran lain yang dihasilkan adalah artikel dalam jurnal nasional, untuk menyebarluaskan hasil pengabdian pada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Desa Kumpulrejo Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kendal memiliki visi “Terciptanya pemerintahan desa Kumpulrejo yang transparan, profesional, jujur, amanah dan terciptanya hubungan sosial kemasyarakatan yang tentram dan harmonis, serta meningkatkan pola hidup masyarakat di bidang ekonomi, pendidikan, kesehatan dan keamanan”. Berbagai cara dan pendekatan pada masyarakat digunakan untuk meningkatkan peran serta anggota masyarakat mewujudkan visi tersebut serta meningkatkan kualitas hidup, baik dari aspek religi, sosial, kesehatan dan pendidikan.

Posisi Desa Kumpulrejo yang berada di wilayah perbatasan antara kota Semarang dan Kota Kendal, menjadikan karakteristik tersendiri dimana nuansa religius sangat mendominasi kehidupan masyarakat. Keberadaan dan kegiatan Majelis Ta’lim dan Muslimat di Desa Kumpulrejo menjadi bagian penting dalam membangun desa dan mewujudkan visi-misi desa. Oleh karena itu, implementasi materi PPM disesuaikan dengan kondisi wilayah dan karakteristik masyarakatnya.

Sasaran PPM yang hadir sebagai peserta dalam kegiatan ini adalah para kader PKK tingkat Desa dan Dusun/Rukun Warga (RW). Kehadiran ibu-ibu kader PKK sebagai peserta yang rata-rata masih berusia muda dan cukup menguasai teknologi penggunaan *smartphone*, memudahkan pelaksanaan PPM, dalam mengarahkan peserta untuk memperluas wawasannya dengan memanfaatkan *smartphone* untuk mendapatkan materi PPM.

Desa Kumpulrejo hanya terdapat sekolah formal TK/RA sebanyak 2 sekolah dan SD/MI sebanyak 2 sekolah, sehingga siswa jenjang pendidikan SMP dan SMA harus keluar dari Desa Kumpulrejo untuk kegiatan belajar di sekolah. Dengan demikian sangat dimungkinkan terjadi interaksi anak dengan lingkungan yang lebih luas dan mobilitas anak sangat tinggi, diantaranya: pada perjalanan berangkat dan pulang sekolah, di dalam angkutan umum dan bahkan dimungkinkan dalam perjalanan ke sekolah anak harus melewati fasilitas umum, seperti *mall*, *supermarket*, pasar, fasilitas hiburan, olah raga dan lain sebagainya, yang membuka kesempatan anak untuk sekedar ‘mampir’ atau mengunjungi tempat-tempat tersebut untuk keperluan tertentu.



Gambar 1. Peserta pengabdian pada Masyarakat

Sejalan dengan azas pendidikan nasional, pendidikan dilaksanakan sepanjang hayat dalam lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat yang dikenal dengan istilah 'Tri Pusat Pendidikan'. Keluarga menjadi lingkungan yang pertama dan utama bagi anak memperoleh pendidikan dasar, yang menjadi pondasi bagi perkembangan pendidikan anak pada periode berikutnya. Peran penting orang tua bagi pertumbuhan anak secara fisik dan mental ditunjukkan dari gambar 2.

Pendampingan orang tua pada anak, pada aspek religi dan penanaman nilai-nilai sosial, merupakan pendidikan informal yang menjadi dasar pembentukan kepribadian anak, yang berisikan tentang penanaman dan pembiasaan untuk menjalankan ibadah, nilai agama dan sosial. Pertumbuhan dan perkembangan anak dimulai dari keluarga sejak anak lahir, karena di sinilah anak pertama kali mengenal lingkungan sosialnya, proses ini harus diselenggarakan dengan berbagai pendekatan sesuai dengan usia anak.

Pendampingan orang tua dalam penanaman nilai agama dan sosial dalam bentuk keteladanan melalui contoh-contoh, tuntunan, bimbingan, nasehat dan motivasi yang diberikan dan ditunjukkan orang tua kepada anak, dalam menjalankan ibadah, cara berinteraksi, berbicara, sopan santun dalam kehidupan sehari-hari dan diimplementasikan secara berkelanjutan, akan menjadi pondasi kuat pembentukan kepribadian anak. Nilai keagamaan/religi dan sosial yang ditanamkan sejak dini, akan dapat menghindarkan anak dari perbuatan dan sikap buruk, karena dapat menumbuhkan kemampuan anak untuk memberikan penilaian terhadap baik atau buruknya perilaku dan akibat yang dapat terjadi atas perilaku tersebut.

Sejalan dengan perkembangan usai anak, lingkungan sekolah, teman sebaya dan masyarakat menjadi lingkungan yang berpengaruh besar pada perkembangan anak periode selanjutnya. Orang tua tidak dapat lagi sepenuhnya mengontrol perilaku dan lingkungan anak, tidak dapat lagi memfasilitasi seluruh kebutuhan anak khususnya pada aspek spiritual. Namun demikian, interaksi dan komunikasi orang tua dengan anak tetap menjadi media kontrol yang paling utama dalam kehidupan sosial dan pendidikan anak.

Perkembangan teknologi dalam bentuk pemanfaatan *smartphone* sebagai media belajar dan berkomunikasi, dapat menjadi pisau bermata dua. di satu sisi mempermudah anak untuk belajar dan berinteraksi, di sisi lain penyalahgunaan aplikasi media sosial dapat menjerumuskan anak pada tindakan dan perilaku negatif. Dalam konteks ini orang tua harus memperhatikan perubahan perilaku anak, memberi motivasi positif, menegur,

mengingatkan, menanyakan kebutuhan dan kegiatan anak, mendengarkan keluhan dan kesulitan anak dengan memberi pengertian, untuk mengetahui perkembangan anak . Penguatan secara verbal melalui kata-kata, sentuhan, pelukan maupun hadiah sangat dibutuhkan, untuk menunjukkan perhatian orang tua kepada anak. Komunikasi dan familiaritas orang tua dengan teman sepermainan serta guru, memberikan nilai tambah adanya perhatian orang tua terhadap anak..



Gambar 2. Peran penting Orang Tua bagi pertumbuhan Anak

Anak akan tumbuh dan berkembang secara berkualitas, jika anak dalam kondisi sehat. Meskipun pandemi telah berlalu, orang tua harus tetap waspada kemungkinan penularan virus covid -19, oleh karena itu vaksinasi masih menjadi kebutuhan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, disamping asupan makanan sehat dan bergizi, karena kebutuhan makan anak sekolah hampir seluruhnya disediakan oleh orang tua. Makanan sehat tidaklah harus makanan yang mahal harganya, makanan sehat merupakan makanan yang mengandung berbagai nutrisi atau gizi dan mineral yang baik bagi kesehatan tubuh (<https://realfood.co.id/id/artikel/inilah-7-ciri-ciri-makanan-sehat-yang-harus-diketahui>). Beberapa pendekatan yang disarankan kepada para ibu peserta PPM adalah:

1. Menyajikan jenis-jenis makanan yang berbeda-beda, agar tidak membuat anak bosan dan dapat memenuhi keseimbangan gizi sesuai kebutuhan untuk

- pertumbuhan dan kesehatan tubuh, dengan memanfaatkan sayur, ikan, ayam dan buah yang dihasilkan oleh masyarakat Desa Kumpulrejo sendiri
2. Penyajian makanan dengan berbagai variasi, yang dapat dikreasi oleh orang tua. Pemanfaatan *gadget* oleh orang tua, dapat menjadi sumber inspirasi untuk membuat menu baru dari bahan-bahan yang mudah didapat.
 3. Mengonsumsi buah dengan berbagai cara, seperti dibuat jus, asinan, rujak, dengan memanfaatkan segala macam buah yang ada di Desa Kumpulrejo.
 4. Membuat makanan sehat sendiri karena tidak menggunakan zat-zat kimia seperti: nugget ayam/ikan dan sosis yang banyak disukai anak-anak.

Olah raga merupakan bagian penting dari aktivitas untuk menjaga badan tetap sehat dan bugar. Pada umumnya para peserta pengabdian sudah tahu manfaat olah raga, namun belum memahami bahwa sebenarnya jalan-jalan keliling desa yang dilakukan secara rutin, akan sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, sehingga masih dibutuhkan informasi yang lebih intensif untuk memperluas wawasan tentang berbagai kegiatan olah raga yang dapat dilakukan sehari-hari bersama keluarga di lingkungan rumah atau desa setempat. Aktivitas fisik serta olah raga bagi anak, keluarga dan masyarakat Desa Kumpulrejo dapat dilakukan secara rutin, baik secara individu ataupun bersama teman, keluarga atau beramai-ramai seperti: jalan kaki, *jogging* atau bersepeda keliling desa, senam bersama, bermain sepak bola di halaman rumah atau lapangan desa atau tempat lapang lainnya, yang dapat digunakan anak-anak untuk bermain bersama.

Dengan pendampingan orang tua dalam bentuk penanaman dan pembiasaan menjalankan ibadah, penerapan nilai religi dan sosial dalam lingkungan keluarga dan dalam kehidupan sehari-hari, perhatian orang tua terhadap pendidikan anak, serta imunisasi dan penyediaan makanan sehat dan bergizi disertai olah raga secara rutin, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat dan mewujudkan keluarga dan masyarakat yang sejahtera.

PEMBAHASAN

Paska pandemi covid-19 yang disebutkan sebagai era *new normal*, telah menghasilkan tatanan baru, yang pada masa pandemi tatanan tersebut diwajibkan untuk dilaksanakan, kini sebagian tatanan tersebut telah menjadi bagian rutin dari kehidupan masyarakat, dalam bekerja, pembelajaran di sekolah, bersosialisasi, berkomunikasi dan

berpromosi, berbekanja dan lain sebagainya, seperti: penggunaan *gadget* dan media sosial, sistem kerja *work from home* (WFH), sistem belajar dan pertemuan melalui *hybrid* dan *blended*, pemakaian masker dan persyaratan vaksinasi covid- yang sampai saat ini masih diberlakukan di beberapa tempat dan fasilitas umum lainnya.

Pemanfaatan *gadget* dalam pembelajaran selama masa pandemi, telah menjadikan *gadget* sebagai media yang wajib dimiliki anak. Akibatnya, *gadget* tidak lagi sekedar dimanfaatkan untuk belajar, tetapi telah menjadi bagian penting dari kehidupan anak untuk bersosialisasi dan berinteraksi, serta mengenal dunia lain yang jauh dari kehidupan keseharian anak di lingkungan faktualnya. Perubahan tatanan kehidupan ini berdampak besar pada peran orang tua dalam pendampingan untuk mengawal tumbuh kembang anak. Tanggung jawab orang tua pada aspek religi dan nilai sosial, pendidikan dan kesehatan pada anak, akan dihadapkan pada informasi dan tayangan, baik yang bernilai positif dan negatif yang mudah diakses oleh masyarakat melalui media sosial.

Sejak anak lahir orang tua berkewajiban memberikan pendampingan pada aspek religi dan nilai sosial, Syahrin Harahap (1999) menyebutkan pranata keluarga merupakan titik awal keberangkatan sekaligus modal awal perjalanan hidup anak menuju kedewasaan. Keteladanan orang tua serta penerapan nilai agama dan sosial dalam lingkungan keluarga, menjadi pondasi kuat pembentukan kepribadian anak, dan menumbuhkan kemampuan anak untuk memberikan penilaian perilaku yang layak ditiru dalam kehidupan sosialnya dan menghindari perilaku negatif yang disadari akan berdampak buruk pada diri dan keluarganya.

Lingkungan sosial anak akan berlanjut dengan masuknya anak pada sekolah formal dan non formal, utamanya saat anak memasuki pendidikan setingkat SMP dan SMA/SMK, anak akan lebih banyak mendapat pengaruh dari lingkungan sekolah, teman sebaya, masyarakat serta media sosial yang telah dikenalnya secara lebih intensif. Kondisi ini membuat orang tua tidak lagi sepenuhnya mengontrol perkembangan anak, namun tanggung jawab orang tua menjadi lebih besar, karena pendampingan orang tua tidak hanya pemenuhan kebutuhan sarana prasaran belajar, perhatian orang tua harus dapat memperkuat kepribadian anak, kemajuan belajar dan membuat pilihan-pilihan terbaik untuk masa depan anak. Oemar Hamalik (2010) menyebutkan orang tua bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan belajar anak, baik dari aspek materi

maupun psikis, seperti: mengawasi, menegur, memuji dan aktif mengikuti program-program belajar anak di sekolah.

Anak tumbuh dan berkembang jika anak dalam kondisi sehat, oleh karena itu orang tua berkewajiban mengajak anak sesuai usianya, untuk mengikuti vaksinasi covid-19, menciptakan keluarga yang sehat melalui penyediaan makanan sehat dan bergizi. Makanan sehat dan bergizi, tidak harus makanan yang mahal. Makanan sehat dapat diperoleh dengan cara pengolahan yang benar dan bersih, seperti: dicuci dan dimasak, sesuai dengan karakteristik bahan makanan tersebut. Makanan bergizi seimbang, dapat diperoleh dengan cara penganekaragaman jenis makanan, seperti : nasi, ketela atau kentang, dengan sayur-sayuran yang ditanam dan diperoleh di sekitar rumah, seperti: bayam, sawi, kacang panjang, wortel, dan lain sebagainya. Sumber protein dan lemak tidak harus berasal dari daging, tetapi dapat diperoleh dari : tahu, tempe, kacang-kacangan, ikan, ayam dan telur, dan buah sebagai sumber vitamin dan serat dapat diperoleh dari buah mangga, apokat, tomat, pisang, yang kesemua jenis makanan tersebut banyak dihasilkan di Desa Kumpulrejo. Kemampuan orang tua untuk membuat variasi makanan dengan pengolahan dan penyajian yang menarik, menjadi kunci untuk mengenalkan dan membiasakan anak mengkonsumsi berbagai jenis makanan, yang mengandung gizi seimbang.

Konsumsi makanan sering dikaitkan dengan harga yang murah, kemudahan untuk mendapatkan dan mengolahnya. Makanan yang *di-frozen* (telah diolah dan dibekukan), menggunakan zat pengawet dan pewarna, seperti nugget, sosis, yang saat ini mudah diperoleh, menyimpan dan memasaknya, belum tentu merupakan makanan sehat. Beberapa jenis makanan beku tersebut telah banyak berkurang zat gizinya karena cara memasak dan mengolahnya bahkan berbahaya karena berbagai kandungan zat kimia yang membuat makanan tersebut terasa enak, tahan lama dan menarik warnanya. Francis, et.all (2009) dalam Angkasa Dudung, dkk (2021) yang menyebutkan banyak orang yang tidak memahami masalah gizi, tidak mampu mengenali makanan bergizi seimbang dan tidak mampu memilih makanan yang sehat. Sehingga satu jenis makanan yang diiklankan mengandung gizi, dianggap masyarakat sebagai makanan sehat yang dapat memenuhi seluruh kebutuhan gizi anak-anak, padahal anak membutuhkan kecukupan gizi secara seimbang, yang harus dipenuhi dengan penganekaragaman jenis makanan, yang masing-masing memiliki kandungan gizi yang berbeda. Menurut Rizal

Fadly (2022) Konsumsi berbagai jenis makanan memebrikan nuutrisi yang berbeda, sehingga gizi yang diperlukan tubuh dapat terpenuhi. Oleh karena itu pengolahan panganekaragaman makanan alami yang berasal dan dipanen dari lingkungan desa dan dimasak sendiri tentu lebih sehat dengan kandungan gizi yang terjaga dengan baik.

Agar tubuh anak tetap sehat dan bugar, dibutuhkan kegiatan fisik yang dilakukan secara terstruktur dan berulang dengan tujuan yang spesifik untuk melatih aspek kebugaran tertentu, olah raga harus menjadi pilihan yang wajib dibiasakan pada anak.

Menurut Triangto Michael (<https://www.antaraneews.com/berita>) sehat berarti secara fisik, mental dan sosial tidak memiliki keluhan penyakit atau gangguan, dan dikatakan bugar jika mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan berlebihan. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan anak dan remaja berusia 5 – 17 tahun melakukan aktivitas fisik: 60 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang – cukup berat setiap hari, melakukan aktivitas fisik yang melibatkan latihan penguatan tulang dan otot minimal 3 kali seminggu. ([helloworldsehat](#), 2020). Dengan terpenuhinya makanan sehat dan bergizi secara simbang disertai aktivitas olah raga secara rutin, yang dapat dilakukan bersama keluarga dan masyarakat desa, akan terbentuk anak dan keluarga yang sehat, yang menjadi bekal dasar untuk beraktivitas, tumbuh dan berkembang secara optimal.

SIMPULAN

Era new normal yang memunculkan terubahan tatanan baru paska pandemi covid-19, kewajiban orang tua untuk mendampingi tumbuh kembang anak menjadi lebih besar dan lebih berat. Penggunaan *gadget* yang diwajibkan bagi anak untuk belajar selama masa pandemi, telah memunculkan pemanfaatan yang lebih luas di luar proses belajar yang memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan anak.

Pendampingan orang tua pada aspek religi dan nilai sosial, yang diwujudkan dalam bentuk keteladanan dan pembiasaan aktivitas ibadah, penerapan nilai agama, nilai sosial, seperti: sopan santun, etika, menghargai orang tua, dalam kehidupan keluarga akan menjadi pondasi pembentukan kepribadian anak dan perkembangan anak tahap berikutnya. Pendampingan orang tua dalam proses pendidikan anak dapat diwujudkan dalam bentuk penyediaan fasilitas belajar, bimbingan, perhatian, mengawasi, menegur, memuji dan aktif mengikuti program-program belajar anak di sekolah. Tumbuh kembang

anak akan optimal jika anak sehat, orang tua mendampingi anak untuk mendapatkan vaksinasi sesuai usianya serta membentuk pola konsumsi makanan sehat dan bergizi. Pengetahuan dan kemampuan orang tua untuk mengolah dan menyediakan makanan sehat dan bergizi, menjadi kunci menuju keluarga sehat dan berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Angkasa Dudung, Harna, Nurul Khasanah, 2021, “*Peningkatan Pemahaman Pola Makanan Sehat Untuk keluarga Selama Pandemi Covid-19*”, Repositori Universitas Esa Unggul , <https://digilib.esaunggul.ac.id/laporan-akhir-program-pengabdian-masyarakat-peningkatan-pemahaman-pola-makan-sehat-untuk-keluarga-selamapandemik-covid-19-kolaborasi-gizi-dan-psikologi-18080.html>
- Andrian, Kevin, dr, 2019, Peran Orang Tua agar Anak Sehat, , <https://www.alodokter.com/Peran-orang-tua-agar-anak-sehat> .
- Dinas Kesehatan Propinsi Bali, Adaptasi Kebiasaan Baru di Masa Pandemi Covid-19, <https://www.diskes.baliprov.go.id/adaptasi-kebiasaan-baru-di-masa-pandemi-covid-19/>
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI, 2020, Menuju Adaptasi Kebiasaan Baru, <https://promkes.kemkes.go.id/menuju-adaptasi-kebiasaan-baru>.
- Hartomo, Arnicun Aziz, 2011, Ilmu Sosial Dasar, Jakarta: Bumi Aksara
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020, Keluarga Kunci Untuk Memasuki Era New Normal, <https://www.kemkes.go.id/article/view/20060200002/>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017, Peran Penting Orang Tua Bagi Pertumbuhan Anak, <https://indonesiabaik.id/infografis/peran-penting-orang-tua-bagi-pertumbuhan-anak>
- Rizal Fadly, 2022, Makanan Sehat, <https://www.halodoc.com/kesehatan/makanan-sehat>