

Meningkatkan Pemahaman Pentingnya Makan Makanan Bergizi Seimbang melalui Kegiatan Makan Bersama di RA Al-Qur'an Kecamatan Benteng

Silvia Novi Yanti^{1✉}, Fitri², Vebionita Megi Putri³, Rezi Maswar⁴, Genta Haramain⁵
Rika Sri Yulianti⁶

(1,2,3,4,5,6) STAI-YDI Lubuk Sikaping Pasaman, Indonesia

✉ Corresponding author
[silvianovi@stai-ydi.ac.id]

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendorong anak-anak di RA Al Qur'an Kecamatan Benteng untuk menerapkan pola hidup sehat dengan memberi mereka sarapan yang sehat. Makanan yang seimbang sangat penting karena usia dini adalah periode penting dalam perkembangan fisik dan kognitif anak. Program ini berfokus pada sarapan bergizi yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Studi kasus ini dilakukan di RA Al Qur'an Kecamatan Benteng dengan metode kualitatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman orang tua dan murid tentang pentingnya makan makanan bergizi seimbang melalui kegiatan makan bersama. Sebelum merencanakan acara makan bersama, guru memberi tahu orang tua tentang kegiatan parenting, kemudian membagikan informasi lebih lanjut melalui pesan WhatsApp. Selanjutnya, mereka menginstruksikan orang tua untuk memberi anaknya makanan yang sehat dan seimbang. Guru memantau bekal anak sebelum acara, menayakan bekal apa yang mereka bawa, dan menjelaskan manfaat dan kandungan dari makanan yang mereka bawa. Guru juga memberikan penghargaan kepada anak-anak atas makanan yang mereka bawa. Tanya orang tua tentang kesulitan dan keuntungan makan bersama dengan menu makanan yang sehat. Pada anak usia 5 hingga 6 tahun dikategorikan berkembang sangat baik, kesadaran akan pentingnya makan makanan bergizi seimbang dapat ditingkatkan dengan menilai pencapaian tujuan, mengembangkan strategi baru, dan menyimpulkan kegiatan makan bersama. Adapun hasil observasi terhadap pengenalan gizi seimbang pada akhir siklus / pertemuan ke-3 adalah sebagai berikut. Dari data diatas dapat diketahui pengenalan gizi seimbang pada akhir siklus / pertemuan ke-3 adalah sebagai berikut. 1) Anak membawa dan menghabiskan makanan yang dibawanya sebagai bekal (lauk, sayur dan buah) yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 10 orang atau sebesar 83,3% dari 12 anak . 2) Anak menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 10 anak atau sebesar 83,3% dari 12 orang. 3) Anak menyebutkan manfaat makanan seperti lauk, sayur dan buah bagi kesehatan tubuh yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 11 anak atau sebesar 91,6% dari 12 anak.

Kata Kunci: Meningkatkan Pemahaman, Makanan Bergizi Seimbang , Makan Bersama

Abstract

The purpose of this study was to encourage children at RA Al Qur'an, Benteng District to adopt a healthy lifestyle by providing them with a healthy breakfast. A balanced diet is essential because early childhood is an important period in children's physical and cognitive development. This program focuses on a nutritious breakfast consisting of carbohydrates, proteins, fats, vitamins, and minerals. This case study was conducted at RA Al Qur'an, Benteng District using a qualitative method. The purpose of this study was to improve parents' and students' understanding of the importance of eating a balanced nutritious diet through mealtime activities. Before planning a mealtime event, teachers informed parents about parenting activities, then shared further information via WhatsApp messages. Furthermore, they instructed parents to provide their

children with healthy and balanced food. Teachers monitored the children's provisions before the event, asked what provisions they brought, and explained the benefits and content of the food they brought. Teachers also gave awards to children for the food they brought. Asked parents about the difficulties and advantages of eating together with a healthy food menu. In children aged 5 to 6 years old, it is categorized as developing very well, awareness of the importance of eating balanced nutritious food can be increased by assessing the achievement of goals, developing new strategies, and concluding eating together activities. The results of observations on the introduction of balanced nutrition at the end of the 3rd cycle / meeting are as follows. From the data above, it can be seen that the introduction of balanced nutrition at the end of the 3rd cycle / meeting is as follows. 1) Children bring and finish the food they bring as provisions (side dishes, vegetables and fruits) which are categorized as developing very well (BSB) as many as 10 people or 83.3% of 12 children. 2) Children mention the types of nutritious food which are categorized as developing very well (BSB) as many as 10 children or 83.3% of 12 people. 3) Children mention the benefits of food such as side dishes, vegetables and fruits for body health which are categorized as developing very well (BSB) as many as 11 children or 91.6% of 12 children.

Keywords: *Improving Understanding, Balanced Nutritious Food, Eating Together*

PENDAHULUAN

Sangat penting untuk memantau perkembangan anak usia dini, baik sejak dalam kandungan berupa janin sampai mereka lahir ke dunia. Orang tua selalu mengawasi pertumbuhan anak usia dini, baik fisik maupun mental, hingga mereka mengikuti perkembangan sesuai usianya. Sebagai acuan untuk pengasuhan orangtua, anak usia dini memiliki standar perkembangan normal yang sesuai dengan usianya. Ini membantu mereka mengoptimalkan asupan gizi mereka selama pertumbuhan mereka. Anak usia dini adalah mereka yang berusia antara 0 dan 6 tahun. Selama periode emas, yang juga dikenal sebagai periode istimewa atau emas, anak-anak usia dini menjalani setiap fase perkembangan dan pertumbuhannya. Oleh karena itu, penilaian tentang asupan gizi yang diberikan kepada anak dapat dilakukan (Dewi et al., 2023).

Sejak anak-anak kecil, kebiasaan makan makanan yang sehat dan aman harus ditanamkan. Menurut Munawaroh et al., (2022) setiap anak membutuhkan asupan gizi seimbang yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang seimbang. Faktor yang sangat penting dalam menanamkan pemahaman ini adalah lingkungan keluarga dan persepsi mereka. Konsumsi makanan bergizi, terutama sayuran dan buah-buahan, sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak karena mereka memiliki fitokimia yang baik untuk kesehatan, yang meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mencegah penyakit. Tubuh mendapatkan banyak vitamin dan mineral dari sayuran dan buah seperti wortel, brokoli, tomat, dan jeruk, mangga, dan pepaya. Anak-anak akan belajar memilih makanan yang bergizi dan sehat untuk menunjang kesehatan mereka secara optimal melalui pemahaman gizi yang baik (Mattiyo, 2022).

Sahroji et al., (2022) menyatakan bahwa investasi sejak dini dalam kesehatan dan gizi hingga anak berusia lima tahun sangat penting bagi perkembangan kognitif anak. Gaya hidup, kemampuan finansial, pemahaman orang tua, dan pendidikan orang tua semua berpengaruh pada gizi anak; kebijakan pemerintah yang mensejahterakan masyarakat juga berpengaruh pada gizi anak. Menurut Alestari et al., (2019) makanan yang sehat sangat penting untuk pertumbuhan fisik dan kognitif anak. Ini karena makanan yang sehat memiliki nutrisi yang cukup untuk membantu pertumbuhan anak di usia dini. Makanan adalah sumber utama nutrisi yang diperlukan untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, yang memungkinkan anak untuk mencapai kesehatan yang optimal. Menurut Kaluku et al., (2023) ketersediaan buah dan sayuran di rumah, baik dalam jenis maupun jumlah, didefinisikan sebagai ketersediaan makanan sehat; oleh karena itu, makanan yang dikonsumsi anak-anak sangat bergantung pada apa yang disediakan oleh orang tua. Sebagai kebutuhan pokok, buah tidak dapat dibeli dan dimakan oleh semua anak, masyarakat sering makan buah saat musim buah hanya ada di pekarangannya. Nutrisi yang baik yaitu nutrisi yang cukup dan seimbang, mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisiologis dan psikologis. Orang tua cenderung membeli makanan ringan yang dijual di warung dekat rumah

mereka sebagai menu jajan sehari-hari. Jadi, mal nutrisi terjadi pada anak-anak jika orang tua tidak memahaminya dan tidak memperhatikan asupan nutrisi mereka (Ramlah, 2021).

Menurut Surijati et al., (2021) pengetahuan ibu sangat penting dalam membantu menjaga pola makan yang sehat bagi anak-anak usia dini. Ekonomi keluarga juga dapat memengaruhi kemampuan keluarga untuk menyediakan makanan yang bergizi seimbang. Seorang ibu pasti mempertimbangkan tingkat ekonomi keluarganya saat menyediakan makanan untuk mereka. Seorang ibu rumah tangga dengan uang belanja yang cukup dan mewah tidak akan sama dengan apa yang bisa dibelanjakan dan dimasak. Dalam pembahasannya, Sari & Ratnawati (2018) menyatakan bahwa orang tua, terutama ibu, memiliki peran penting dalam pertumbuhan anak, terutama dalam hal berat badan, karena seorang ibu yang kelebihan berat badan cenderung memiliki anak yang juga kelebihan berat badan. Beberapa hal yang mempengaruhi pengetahuan orang tua tentang nutrisi adalah usia orang tua, kecerdasan, kemampuan untuk belajar, lingkungan yang mendukung, dan pengalaman menjadi guru terbaik. Guru PAUD dapat membantu anak dan orang tua memahami makanan sehat. Oleh karena itu, kegiatan parenting dapat menjadi kesempatan bagi guru di lembaga pendidikan anak usia dini untuk memberi tahu orang tua tentang pentingnya memberi anak makanan seimbang, bagaimana memilih dan menyediakan makanan yang sehat untuk anak-anak sehingga mereka benar-benar dapat memenuhi kebutuhan nutrisi mereka. Trinanda (2023) menyatakan bahwa intervensi edukasi gizi dan kesehatan pada orangtua dapat membantu mengurangi masalah gizi dan kesehatan anak usia dini. intervensi edukasi gizi dapat mengubah cara orang tua menyiapkan makanan untuk AUD.

Makan bersama adalah kegiatan di mana anak-anak makan hidangan yang telah disediakan bersama-sama. Ini dapat dilakukan dalam kelompok kecil yang terdiri dari dua hingga lima anak atau dalam kelompok besar yang terdiri dari lebih dari lima anak (Budiarti et al., 2022). Makan bersama adalah tradisi budaya yang harus dilestarikan karena makan bersama dimasyarakat pasti memiliki banyak manfaat agama dan kesehatan. Dari informasi di atas, dapat disimpulkan bahwa makan bersama adalah kegiatan makan bersama di mana orang-orang makan atau menyantap hidangan bersama-sama, sementara makan bersama di sekolah adalah kegiatan di mana anak-anak makan bekal yang dibawa dari rumah pada waktu yang telah ditentukan. Guru di sekolah, keluarga di rumah, dan teman-teman anak juga dapat membantu anak-anak menerapkan perilaku hidup sehat. Tujuan makan bersama di sekolah ini adalah agar anak-anak memahami perbedaan dan dapat memilih antara makanan sehat dan bergizi; memahami apa yang diperlukan tubuh mereka; dan mempelajari cara makan bersama dengan benar dan sesuai.

Sarapan bergizi memainkan peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama bagi anak-anak. Sarapan yang sehat harus mengandung komposisi gizi lengkap, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air, seperti yang dianjurkan dalam konsep "isi piringku." Makanan yang sehat tidak hanya memberikan energi, tetapi juga membantu memelihara daya tahan tubuh dan mencegah penyakit (Jatmikowati et al., 2023). Dengan sarapan yang bergizi, anak-anak dapat menerima asupan nutrisi yang memadai, sehingga mendukung perkembangan otak dan tubuh secara optimal. Selain itu, sarapan yang teratur dapat dijadikan media untuk mendidik anak-anak tentang pentingnya makanan bergizi dan membentuk kebiasaan makan yang baik. Anak-anak yang terbiasa sarapan cenderung memiliki nutrisi yang lebih baik, daya tahan tubuh yang lebih kuat, dan performa fisik serta mental yang optimal (Savira et al., 2024). Oleh karena itu, orang tua perlu membiasakan anak-anak untuk sarapan bergizi setiap hari.

Pembiasaan mengonsumsi makanan sehat dan aman perlu ditanamkan sejak dini untuk membentuk konsep gizi pada anak. Setiap anak membutuhkan asupan gizi seimbang yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral sesuai kebutuhan (Munawaroh et al., 2022). Lingkungan dan sikap keluarga sangat berperan dalam menanamkan pemahaman ini. Konsumsi makanan bergizi, terutama sayuran dan buah-buahan, sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, karena kaya akan fitokimia yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti meningkatkan sistem imun dan mencegah penyakit. Sayuran dan buah seperti wortel, brokoli, tomat, serta buah jeruk, mangga, dan pepaya mengandung vitamin dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh. Melalui pemahaman gizi yang baik, anak akan belajar memilih makanan yang bergizi dan sehat untuk menunjang kesehatannya secara optimal (Jatmikowati et al., 2023).

Untuk memberikan layanan yang sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini, tumbuh kembang anak usia dini bergantung pada tiga pilar: asupan gizi, layanan kesehatan, dan stimulasi psikososial. Orangtua dan guru harus tahu bagaimana meningkatkan sumber daya manusia secara sistematis dan berkesinambungan pada masa anak usia dini (Sa'diyah et al., 2022). Orang tua dan guru harus bekerja sama untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak mereka. Hal ini dapat dicapai dengan baik dengan memahami stimulasi psikososial dan kesehatan gizi yang sesuai dengan tahapan perkembangan anak. Bukan hanya tujuan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, tetapi juga untuk belajar bagaimana mengoptimalkan potensi anak usia dini (Wahyuni et al., 2024).

Sesuai dengan prinsip dasar di RA Al Qur'an Kecamatan Benteng yaitu mengenalkan dan membiasakan anak untuk menghargai kesehatan tubuh dan jiwa melalui makan sehat dan ramah lingkungan serta kebersihan maka RA ini mengadakan program sarapan bergizi yang dilakukan dalam 2 kali dalam seminggu. Dengan permasalahan tersebut, peneliti akan melihat bagaimana penerapan pola hidup sehat, sehingga dengan adanya program tersebut maka peneliti dapat mengukur penerapan melalui "Meningkatkan Pemahaman Pentingnya Makan Makanan Bergizi Seimbang Melalui Kegiatan Makan Bersama di RA Al-Qur'an Kecamatan Benteng" diharapkan dapat memperbaiki kebiasaan sarapan bergizi pada anak dan orang tua dapat memperkaya pengetahuan tentang bahan makanan yang sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif. Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk menyelidiki dan memahami peristiwa tertentu yang terjadi di dunia nyata (alamiah), yaitu di RA Al-Qur'an Kecamatan Benteng. Peneliti juga ingin mengetahui alasan mengapa peristiwa tersebut terjadi, dan bagaimana kegiatan makan bersama dapat meningkatkan pemahaman anak-anak orang tua tentang gizi seimbang.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa RA Al-Qur'an Kecamatan Benteng kelompok B1 yang berjumlah 12 anak beserta para orang tuanya. Langkah-langkah penelitian yang dilakukan adalah Peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti yakni peningkatan pemahaman gizi seimbang siswa dan orang tua siswa melalui kegiatan makan bersama yang dilaksanakan disekolah dalam rentang waktu dua bulan yang di mulai bulan Agustus 2024 sampai akhir bulan Oktober , memilih dan menentukan desain, instrumen dan metode yang akan dilaksanakan, dimana kepala sekolah dalam kegiatan parenting menyampaikan terjadinya penurunan minat anak terhadap makanan yang dibawanya sebagai bekal, dan mencari solusi agar anak serta orang tua bersama memahami betapa pentingnya makan makanan bergizi seimbang bagi tumbuh kembang anak. sekolah mengumpulkan data dalam setiap hari jum'at berapa anak yang membawa bekal dengan ragam makanan yang bergizi seimbang, menanyai anak secara langsung serta bertanya kepada orang tua melalui chatt whatshap grup tentang tanggapan anak dan orang tua tentang menu dan bekal yang dibawanya, dan mengapa membawa dan mau memakan menu tersebut. Peneliti kemudian membuat laporan hasil penelitian dan menganalisis data yang mereka kumpulkan.

Data dikumpulkan melalui dokumentasi, wawancara dengan orang tua, dan observasi pelibatan. Data yang dikumpulkan perlu diperbarui. Bagaimana peneliti mengetahui apakah data tersebut kurang atau tidak lengkap? dengan membaca semua data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan merujuk ke rumusan masalah yang diteliti. Jika rumusan masalah tersebut terjawab dengan data yang diperoleh, maka data tersebut dianggap cukup dan valid. Sebaliknya, data yang diperoleh dianggap belum lengkap jika kurang dan belum cukup untuk menjawab rumusan masalah. Dalam kasus seperti itu, peneliti harus kembali ke lapangan untuk mendapatkan informasi yang diperlukan untuk melengkapinya. Karena itu, penelitian kualitatif menggunakan prosedur siklus. Selain itu, hasil penelitian memberikan gambaran yang komprehensif tentang fenomena tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pertemuan ke 1

Sarapan bergizi memainkan peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama bagi anak-anak. Sarapan yang sehat harus mengandung komposisi gizi lengkap, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air, seperti yang dianjurkan dalam konsep "isi piringku." Makanan yang sehat tidak hanya memberikan energi, tetapi juga membantu memelihara daya tahan tubuh dan mencegah penyakit (Jatmikowati et al., 2023). Dengan sarapan yang bergizi, anak-anak dapat menerima asupan nutrisi yang memadai, sehingga mendukung perkembangan otak dan tubuh secara optimal. Selain itu, sarapan yang teratur dapat dijadikan media untuk mendidik anak-anak tentang pentingnya makanan bergizi dan membentuk kebiasaan makan yang baik. Anak-anak yang terbiasa sarapan cenderung memiliki nutrisi yang lebih baik, daya tahan tubuh yang lebih kuat, dan performa fisik serta mental yang optimal (Savira et al., 2024). Oleh karena itu, orang tua perlu membiasakan anak-anak untuk sarapan bergizi setiap hari.

Pembiasaan mengonsumsi makanan sehat dan aman perlu ditanamkan sejak dini untuk membentuk konsep gizi pada anak. Setiap anak membutuhkan asupan gizi seimbang yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral sesuai kebutuhan (Munawaroh et al., 2022). Lingkungan dan sikap keluarga sangat berperan dalam menanamkan pemahaman ini. Konsumsi makanan bergizi, terutama sayuran dan buah-buahan, sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, karena kaya akan fitokimia yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti meningkatkan sistem imun dan mencegah penyakit. Sayuran dan buah seperti wortel, brokoli, tomat, serta buah jeruk, mangga, dan pepaya mengandung vitamin dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh. Melalui pemahaman gizi yang baik, anak akan belajar memilih makanan yang bergizi dan sehat untuk menunjang kesehatannya secara optimal (Jatmikowati et al., 2023).

Tabel 1. Pelaksanaan Makan Bersama Pertemuan ke-1

No	Uraian Tujuan Kegiatan	Hasil Observasi, Wawancara/ dokumentasi			Jumlah Siswa
		MB	BSH	BSB	
1.	Anak membawa bekal makanan gizi seimbang dan menghabiskan bekalnya	2	6	4	12
2.	Anak dapat menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi seimbang	2	7	3	12
3.	Anak dapat menyebutkan manfaat makanan bergizi seimbang	2	8	2	12

Ket. MB : Mulai Berkembang

BSH : Berkembang Sesuai Harapan

BSB : Berkembang Sangat Baik

Pertemuan ke 2

Sarapan bergizi memainkan peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama bagi anak-anak. Sarapan yang sehat harus mengandung komposisi gizi lengkap, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air, seperti yang dianjurkan dalam konsep "isi piringku." Makanan yang sehat tidak hanya memberikan energi, tetapi juga membantu memelihara daya tahan tubuh dan mencegah penyakit (Jatmikowati et al., 2023). Dengan sarapan yang bergizi, anak-anak dapat menerima asupan nutrisi yang memadai, sehingga mendukung perkembangan otak dan tubuh secara optimal. Selain itu, sarapan yang teratur dapat dijadikan media untuk mendidik anak-anak tentang pentingnya makanan bergizi dan membentuk kebiasaan makan yang baik. Anak-anak yang terbiasa sarapan cenderung memiliki nutrisi yang lebih baik, daya tahan tubuh yang lebih kuat, dan performa fisik serta mental yang optimal (Savira et al., 2024). Oleh karena itu, orang tua perlu membiasakan anak-anak untuk sarapan bergizi setiap hari.

Pembiasaan mengonsumsi makanan sehat dan aman perlu ditanamkan sejak dini untuk membentuk konsep gizi pada anak. Setiap anak membutuhkan asupan gizi seimbang yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral sesuai kebutuhan (Munawaroh et al., 2022). Lingkungan dan sikap keluarga sangat berperan dalam menanamkan pemahaman ini.

Konsumsi makanan bergizi, terutama sayuran dan buah-buahan, sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, karena kaya akan fitokimia yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti meningkatkan sistem imun dan mencegah penyakit. Sayuran dan buah seperti wortel, brokoli, tomat, serta buah jeruk, mangga, dan pepaya mengandung vitamin dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh. Melalui pemahaman gizi yang baik, anak akan belajar memilih makanan yang bergizi dan sehat untuk menunjang kesehatannya secara optimal (Jatmikowati et al., 2023).

Tabel 2. Pelaksanaan Makan Bersama Pertemuan ke-2

No	Uraian Tujuan Pembelajaran	Hasil Observasi, Wawancara/ dokumentasi			Jumlah Siswa
		MB	BSH	BSB	
1.	Anak membawa bekal makanan gizi seimbang dan menghabiskan bekalnya	2	5	5	12
2.	Anak dapat menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi seimbang	2	4	6	12
3.	Anak dapat menyebutkan manfaat makanan bergizi seimbang	2	5	10	12

Ket. MB : Mulai Berkembang

BSH : Berkembang Sesuai Harapan

BSB : Berkembang Sangat Baik

Pertemuan ke 3

Sarapan bergizi memainkan peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama bagi anak-anak. Sarapan yang sehat harus mengandung komposisi gizi lengkap, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air, seperti yang dianjurkan dalam konsep "isi piringku." Makanan yang sehat tidak hanya memberikan energi, tetapi juga membantu memelihara daya tahan tubuh dan mencegah penyakit (Jatmikowati et al., 2023). Dengan sarapan yang bergizi, anak-anak dapat menerima asupan nutrisi yang memadai, sehingga mendukung perkembangan otak dan tubuh secara optimal. Selain itu, sarapan yang teratur dapat dijadikan media untuk mendidik anak-anak tentang pentingnya makanan bergizi dan membentuk kebiasaan makan yang baik. Anak-anak yang terbiasa sarapan cenderung memiliki nutrisi yang lebih baik, daya tahan tubuh yang lebih kuat, dan performa fisik serta mental yang optimal (Savira et al., 2024). Oleh karena itu, orang tua perlu membiasakan anak-anak untuk sarapan bergizi setiap hari.

Pembiasaan mengonsumsi makanan sehat dan aman perlu ditanamkan sejak dini untuk membentuk konsep gizi pada anak. Setiap anak membutuhkan asupan gizi seimbang yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral sesuai kebutuhan (Munawaroh et al., 2022). Lingkungan dan sikap keluarga sangat berperan dalam menanamkan pemahaman ini. Konsumsi makanan bergizi, terutama sayuran dan buah-buahan, sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, karena kaya akan fitokimia yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti meningkatkan sistem imun dan mencegah penyakit. Sayuran dan buah seperti wortel, brokoli, tomat, serta buah jeruk, mangga, dan pepaya mengandung vitamin dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh. Melalui pemahaman gizi yang baik, anak akan belajar memilih makanan yang bergizi dan sehat untuk menunjang kesehatannya secara optimal (Jatmikowati et al., 2023).

Tabel 3. Pelaksanaan Makan Bersama Pertemuan Ke-3

No	Uraian Tujuan Pembelajaran	Hasil Observasi, Wawancara/ dokumentasi			Jumlah Siswa
		MB	BSH	BSB	
1.	Anak membawa bekal makanan gizi seimbang dan menghabiskan bekalnya		2	10	12
2.	Anak dapat menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi seimbang		2	10	12

No	Uraian Tujuan Pembelajaran	Hasil Observasi, Wawancara/ dokumentasi			Jumlah Siswa
		MB	BSH	BSB	
3.	Anak dapat menyebutkan manfaat makanan bergizi seimbang		1	11	12

Ket. MB : Mulai Berkembang

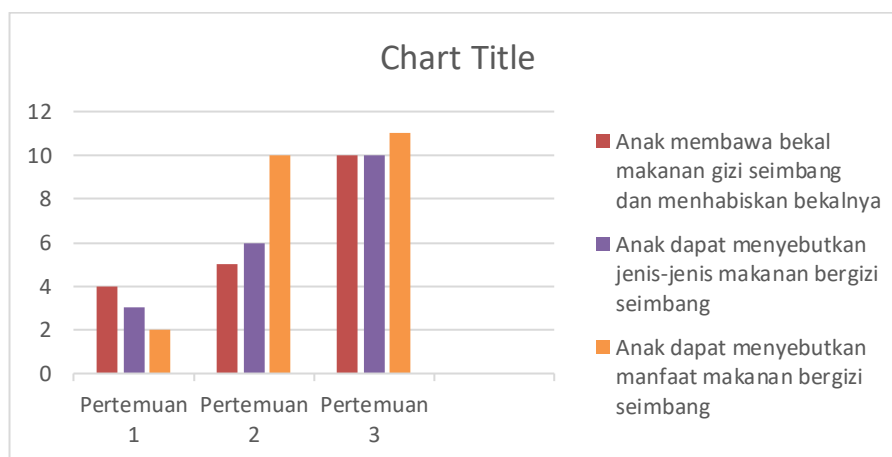
BSH : Berkembang Sesuai Harapan

BSB : Berkembang Sangat Baik

Pembahasan

Sarapan bergizi memainkan peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama bagi anak-anak. Sarapan yang sehat harus mengandung komposisi gizi lengkap, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air, seperti yang dianjurkan dalam konsep "isi piringku." Makanan yang sehat tidak hanya memberikan energi, tetapi juga membantu memelihara daya tahan tubuh dan mencegah penyakit (Jatmikowati et al., 2023). Dengan sarapan yang bergizi, anak-anak dapat menerima asupan nutrisi yang memadai, sehingga mendukung perkembangan otak dan tubuh secara optimal. Selain itu, sarapan yang teratur dapat dijadikan media untuk mendidik anak-anak tentang pentingnya makanan bergizi dan membentuk kebiasaan makan yang baik. Anak-anak yang terbiasa sarapan cenderung memiliki nutrisi yang lebih baik, daya tahan tubuh yang lebih kuat, dan performa fisik serta mental yang optimal (Savira et al., 2024). Oleh karena itu, orang tua perlu membiasakan anak-anak untuk sarapan bergizi setiap hari.

Pembiasaan mengonsumsi makanan sehat dan aman perlu ditanamkan sejak dini untuk membentuk konsep gizi pada anak. Setiap anak membutuhkan asupan gizi seimbang yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral sesuai kebutuhan (Munawaroh et al., 2022). Lingkungan dan sikap keluarga sangat berperan dalam menanamkan pemahaman ini. Konsumsi makanan bergizi, terutama sayuran dan buah-buahan, sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, karena kaya akan fitokimia yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti meningkatkan sistem imun dan mencegah penyakit. Sayuran dan buah seperti wortel, brokoli, tomat, serta buah jeruk, mangga, dan pepaya mengandung vitamin dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh. Melalui pemahaman gizi yang baik, anak akan belajar memilih makanan yang bergizi dan sehat untuk menunjang kesehatannya secara optimal (Jatmikowati et al., 2023).



Gambar 1. Diagram Pelaksanaan Makan Bersama Pertemuan 1-3

Dari data diatas dapat diketahui pengenalan gizi seimbang pada akhir siklus / pertemuan ke-3 adalah sebagai berikut. 1) Anak membawa dan menghabiskan makanan yang dibawanya sebagai bekal (lauk, sayur dan buah) yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 10 orang atau sebesar 83,3% dari 12 anak . 2) Anak menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 10 anak atau sebesar 83,3% dari 12 orang. 3) Anak menyebutkan manfaat makanan seperti lauk, sayur dan buah bagi kesehatan tubuh yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 11 anak atau sebesar 91,6% dari 12 anak .

Membawa bekal makanan sehat untuk anak saat mereka pergi ke sekolah adalah keputusan yang bijak. Salah satu cara untuk mencegah anak makan jajan atau makanan ringan yang tidak sehat adalah dengan memberi mereka bekal makan yang sehat. Nasi dan lauk pauk bukan satu-satunya jenis makanan yang dapat dimasukkan ke dalam bekal makan; itu juga dapat berupa jajan makanan ringan atau makanan lengkap dalam porsi kecil. Makanan bekal harus mengandung sekitar 300 kal dan 5-7 g protein (Trinanda, 2023). Dalam hal ini, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah menggunakan profram "Isi Piringku" untuk memberikan saran tentang bagaimana memenuhi asupan gizi yang seimbang. Profram ini menjelaskan jenis makanan apa saja yang pantas dipilah dan seberapa banyak makanan yang harus ada di dalam piring.

Gambaran umum tentang porsi makanan yang ada dalam setiap piring (tempat makan) adalah sebagai berikut: a). Ada makanan yang memiliki jumlah gizi pokok dua kali lipat dari setengah isi piring (tempat makan). Makanan pokok mencakup berbagai jenis makanan, termasuk gandum, ubi-ubian, dan beberapa makanan pokok lainnya, b). Satu per tiga piring lauk dan pauk mengandung protein. Protein hewan seperti daging, ikan, telur, susu, dll., dan protein nabati seperti tahu, tempe, dan kacang-kacangan, c). Setengah hasil buah dari setengah isi piring Buah-buahan menyediakan berbagai vitamin, seperti vitamin A, B, B6, dan C, serta mineral dan serat pangan. Mineral dalam buah juga berfungsi sebagai anti-oksidan untuk tubuh, d). Sayur-sayuran setengah dari setengah piring. Sayuran adalah sumber banyak vitamin dan mineral, terutama vitamin A, vitamin C, zat besi, dan fosfor. Sebagian dari vitamin ini juga mengandung mineral yang berfungsi sebagai anti oksidan. Sayuran tertentu harus direbus, kukus, atau ditumis sebelum dimakan, tetapi yang lain dapat dimakan saat masih mentah tanpa perlu dimasak atau ditumis. Saat mempersiapkan menu makanan siang lunch box, konsep satu item satu makanan digunakan untuk membuat menu yang menarik yang dapat memikat anak-anak dan memenuhi persyaratan makanan yang disukai anak-anak. Menu makanan siang lunch box harus berisi makanan yang mengandung berbagai nutrisi untuk tubuh, seperti zat pembangun, energi, dan pengawet. Tujuannya adalah untuk menjaga kecukupan gizi anak sesuai dengan standar pemenuhan gizi seimbang tubuh anak (Jatmikowati et al., 2023)

Pembiasaan mengonsumsi makanan sehat dan aman perlu ditanamkan sejak dini untuk membentuk konsep gizi pada anak. Setiap anak membutuhkan asupan gizi seimbang yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral sesuai kebutuhan (Munawaroh et al., 2022). Lingkungan dan sikap keluarga sangat berperan dalam menanamkan pemahaman ini. Konsumsi makanan bergizi, terutama sayuran dan buah-buahan, sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, karena kaya akan fitokimia yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti meningkatkan sistem imun dan mencegah penyakit. Sayuran dan buah seperti wortel, brokoli, tomat, serta buah jeruk, mangga, dan pepaya mengandung vitamin dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh. Melalui pemahaman gizi yang baik, anak akan belajar memilih makanan yang bergizi dan sehat untuk menunjang kesehatannya secara optimal (Jatmikowati et al., 2023).

KESIMPULAN

Sarapan bergizi memainkan peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama bagi anak-anak. Sarapan yang sehat harus mengandung komposisi gizi lengkap, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air, seperti yang dianjurkan dalam konsep "isi piringku." Makanan yang sehat tidak hanya memberikan energi, tetapi juga membantu memelihara daya tahan tubuh dan mencegah penyakit (Jatmikowati et al., 2023). Dengan sarapan yang bergizi, anak-anak dapat menerima asupan nutrisi yang memadai, sehingga mendukung perkembangan otak dan tubuh secara optimal. Selain itu, sarapan yang teratur dapat dijadikan media untuk mendidik anak-anak tentang pentingnya makanan bergizi dan membentuk kebiasaan makan yang baik. Anak-anak yang terbiasa sarapan cenderung memiliki nutrisi yang lebih baik, daya tahan tubuh yang lebih kuat, dan performa fisik serta mental yang optimal (Savira et al., 2024). Oleh karena itu, orang tua perlu membiasakan anak-anak untuk sarapan bergizi setiap hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami haturkan kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan dan penyelesaian penelitian ini. Terutama kepada para orang tua di RA Al Qur'an Benteng Desa Lubuk Sikaping, yang telah memberikan dukungan penuh, semangat, serta kerjasama selama proses penelitian berlangsung. Penghargaan mendalam juga kami sampaikan kepada dosen pembimbing dari Universitas yang telah memberikan bimbingan,

masukan, dan arahan yang sangat berarti dalam penyusunan karya ini. Tak lupa, terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak di RA Al Qur'an Benteng Desa Lubuk Sikaping, yang telah memberikan dukungan selama proses pengumpulan data dan pelaksanaan program di lapangan. Semua bantuan, dukungan, dan kontribusi yang telah diberikan oleh setiap pihak sangat membantu dalam menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan, khususnya dalam penerapan pola hidup sehat bagi anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Alestari, A., Sudiwati, N. L. P. E., & Maemunah, N. (2019). Kaitan Status Gizi dengan Perkembangan Kognitif Anak Usia 3-4 tahun di Paud Mawar Kelurahan Tlogomas Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- Budiarti, E., Rohmah, S., Kasiati, K., Pertiwi, H., & Umilia, U. (2022). Meningkatkan Pemahaman Pentingnya Makan Makanan Bergizi Seimbang Melalui Kegiatan Makan Bersama Di Ra Al Fata Rokan Hulu. *Healthy: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 218-229.
- Dewi, A. P., Kawengian, S. E. E., & Nugroho, B. E. (2023). Pengalaman Pengasuhan Keluarga Yang Memiliki Anak Usia 6-24 Bulan Dengan Status Weight Faltering. *Jurnal Penabiblos*, 14(02).
- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279-1294.
- Kaluku, K., Junieni, J., Mahmud, M., & Ruaida, N. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Ngemil Terhadap Prestasi Belajar dan Status Gizi (Studi Literatur). *Global Health Science*, 8(2), 69-74.
- Mattiro, S. (2022). Pengetahuan Lokal Ibu tentang Pentingnya Gizi dan Sarapan Pagi bagi Anak (Studi: Anak Sekolah Dasar di Masyarakat Pesisir Pulau Kerayaan Kab. Kotabaru). *PADARINGAN (Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi)*, 1(1), 1-11.
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*, 3(2), 47-60.
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*, 3(2), 47-60.
- Ramlah, U. (2021). Gangguan kesehatan pada anak usia dini akibat kekurangan gizi dan upaya pencegahannya. *Ana'Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 12-25.
- Sa'diyah, K., Nyiarci, L. L., Sa'diyah, A. F. K., Nyiarci, L. L., & Formen, A. (2022). Manajemen Sumber Daya Manusia dalam Peningkatan Kualitas Pendidik PAUD. *Pedagogika: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan*, 2(1), 40-46.
- Sahroji, Q. N., Hidayat, R., & Nababan, R. (2022). Implementasi Kebijakan Dinas Kesehatan Dalam Penanganan Stunting Di Kabupaten Karawang. *Jurnal Pemerintahan dan Politik*, 7(1).
- Sari, M. R. N., & Ratnawati, L. Y. (2018). Hubungan pengetahuan ibu tentang pola pemberian makan dengan status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Gapura Kabupaten Sumenep. *Amerta Nutrition*, 2(2), 182-188.
- Savira, A., Riska, N., & Artanti, G. D. (2024). Analisis Kebiasaan Sarapan Pada Remaja di SMK Negeri 3 Bogor. *Garina*, 16(2), 82-90.
- Surijati, K. A., Hapsari, P. W., & Rubai, W. L. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(1), 95-100.
- Trinanda, R. (2023). Pentingnya Intervensi Orang Tua dalam Mencegah Stunting pada Anak. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 7(1), 87-100.
- Wahyuni, S., Suharno, S., Hijriani, H., Heni, H., & Hadinata, D. (2024). Terapi Kelompok Terapeutik untuk Mengkaji Tahapan Perkembangan Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(5), 1297-1301.