
PROGRAM PENDIDIKAN GIZI PADA ORANG TUA UNTUK MEMBANGUN POLA MAKAN SEHAT ANAK USIA DINI (Penelitian Tindakan Kolaboratif di PAUD Kenanga Kota Bandung)

Siti Khodijah

PGPAUD STKIP Siliwangi Bandung

E-mail : sitikod@yahoo.com

Abstrak

Pola makan sehat anak usia dini belum banyak terbentuk. Hal ini disebabkan pemenuhan konsumsi empat sehat lima sempurna belum dibiasakan. Diperparah kebiasaan membawa bekal yang tidak sehat dan kebiasaan jajan yang tidak terkontrol memperparah kondisi pemenuhan gizi tersebut. Terbangunnya pola makan yang sehat secara kuantitas dan kualitas berguna dalam mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak serta mempengaruhi aspek-aspek perkembangan lainnya. Pola makan sehat bagi anak usia dini sangat tergantung dari peran orang tua disekitarnya terutama ibu. Penelitian ini bertujuan untuk melihat upaya orang tua dalam membangun pola makan sehat, serta program pendidikan gizi yang sesuai dengan kondisi di tempat penelitian. Penyusunan program pendidikan gizi dilakukan melalui metode penelitian tindakan kolaboratif dengan model Kemmis & Taggart. Penyusunan dilakukan melalui rangkaian perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Setiap siklus penyusunan program dihasilkan draft program hasil refleksi tindakan yang dilakukan sehingga menjadi perbaikan perencanaan untuk siklus selanjutnya. Diakhir siklus ketiga dihasilkan draft program final yang dapat dijadikan panduan bagi orang tua dalam membangun pola makan yang sehat sejak usia dini. Program ini berisi panduan bagi orang tua dalam menyediakan makan yang sehat bagi anak, memberikan motivasi terkait makan yang sehat, dan membiasakan pola yang sehat dalam keseharian makan anak.

Kata Kunci: *Membangun Pola Makan Sehat, Program Pendidikan Gizi pada Orang Tua.*

Pendahuluan

A. Latar Belakang Masalah

Menurut beberapa penelitian, akumulasi pengalaman pertama anak dengan makan dan makanan bergizi dapat mempengaruhi perkembangan preferensi (kesukaan) yang mendorong pemilihan makanan dan regulasi diri anak sehingga terbentuk pola makan yang sehat. Kedua hal inilah yang menjadi pondasi pembentukan pola makan sehat pada anak (Contento, 2011, hlm 394).

Ketika anak sudah mulai masuk sekolah, lingkungan akan sangat mempengaruhi kebiasaan makan yang akan membentuk pola makan anak. Kesalahan dalam pola makan dan kebiasaan hidup yang tidak sehat dapat menurunkan kualitas kesehatan dan munculnya beberapa penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung pada masa dewasanya kelak.

Mengacu pada Peraturan Presiden Nomor 42 Tahun 2013 tentang Gerakan

Nasional Percepatan Perbaikan Gizi., maka sebagai komitmen global dalam mewujudkan generasi penerus yang sehat, cerdas dan produktif maka peneliti melihat bahwa untuk menciptakan generasi sehat, cerdas dan produktif sangat ditentukan oleh pola makan sehat anak yang dapat dilakukan melalui pendekatan sekolah yaitu melalui program pendidikan gizi.

Pendidikan gizi merupakan upaya preventif dalam menghadapi berbagai masalah terkait gizi. Menurut Adriyana (2013), Peru berhasil menurunkan angka kejadian stunting-nya selama tiga tahun (2000-2004) dari 54% menjadi 37% melalui media pendidikan gizi, sedangkan Amerika Serikat berhasil menekan angka kejadian obesitas selama 10 tahun terakhir dan mampu menekan biaya kesehatan yang diakibatkan obesitas hingga 12 triliun rupiah melalui pendidikan gizi salah satunya program makan di sekolah (*School Meal Progame*).

Program pendidikan gizi dibentuk oleh sekolah dalam rangka memberikan lingkungan yang kondusif bagi orang tua dalam menyiapkan dan memberi motivasi makan sehat untuk anak. Pembiasaan makan sehat melalui pendekatan ekologis dalam program ini dilakukan terhadap orang tua dalam menyiapkan makanan bagi anak di rumah

Kunci keberhasilan program pendidikan gizi anak usia dini adalah pengetahuan, motivasi, sikap, perilaku dan keyakinan orang tua terhadap gizi seimbang serta setting lingkungan dalam bentuk kegiatan yang dapat dilakukan orang tua dalam membangun pola makan sehat anak. Penelitian ini difokuskan pada penyusunan program pendidikan gizi dalam lingkup sekolah khususnya pendidikan anak usia dini dalam membangun pola makan sehat pada anak khususnya di PAUD Kenanga. Pemilihan tempat penyusunan program didasarkan atas pertimbangan jumlah anak usia 4-5 tahun yang relatif banyak dengan keadaan orang tua (ibu) yang kebanyakan merupakan ibu rumah tangga sehingga relatif banyak orang tua yang dapat bergabung dalam penyusunan program ini.

B. Tujuan Penelitian

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan memaknai hal-hal sebagai berikut :

1. Mengetahui upaya orang tua dalam membangun pola makan sehat anak di PAUD Kenanga.
2. Mengetahui proses penyusunan program pendidikan gizi bagi orang tua di PAUD Kenanga.

Kajian Pustaka

Membangun Pola Makan Sehat Anak

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata “membangun” didefinisikan sebagai membina, atau (bersifat) memperbaiki. Sedangkan pola didefinisikan sebagai sistem, cara kerja atau bentuk (struktur) yang tetap. Oleh karena itu membangun pola makan sehat adalah bentuk upaya membina atau memperbaiki sistem atau bentuk perilaku makan menjadi perilaku makan yang sehat.

Penelitian yang dilakukan Christiansen, et.al. (2013) menghasilkan kerangka lingkungan ekologi yang mempengaruhi kebiasaan makan anak usia 10-16 tahun yaitu faktor keluarga, teman, sekolah, dan lingkungan sekitar. Contento (2011, hlm 7), mengatakan bahwa pengalaman terhadap pemenuhan rasa lapar dan kenikmatan makanan yang lezat dapat membentuk mekanisme pembentukan kepuasan terhadap alat indera antara satu makanan dengan makanan lainnya sampai terbentuk diet (pemenuhan) makanan seimbang:

Although the experience of hunger ensure the people will eat, their enjoyment of tasty foods combined with his sensory-specific satiety mechanism, as it called, would have ensured—in a “primitive”

environment—that they move from one food to another and thus select a balance diet over the long term.

Peran ibu dalam menanamkan kebiasaan makan sehat pada anak akan berimplikasi pada terbentuknya pola makan sehat pada anak. Peranan ibu sangat penting untuk menentukan apa yang akan dimakan anak. Oleh karena itu pengetahuan ibu tentang nutrisi dan kesehatan sangat dibutuhkan untuk membangun pola makan sehat pada anak.

Program Pendidikan Gizi

Menurut Contento (2011, hlm 22), intervensi dan strategi program pendidikan gizi bertujuan untuk meningkatkan motivasi, kemampuan dan kesempatan untuk makan sehat dan hidup secara aktif, sebagaimana diungkapkannya: *“Effective interventions and strategies are those that enhance people’s motivation, ability, and opportunities to eat well and live actively”*.

Program pendidikan gizi merupakan upaya untuk membantu individu yang agar kritis terhadap makanan. Perilaku kritis ini mencakup kemampuan afektif seperti ketegasan, manajemen diri dan kemampuan untuk mengontrol pemilihan makanan (Contento, 2011, hlm 14). Program pendidikan gizi pada dasarnya

berfokus pada makan dan makanan, memahami perilaku individu dan perilaku dalam konteks sosial. Dengan demikian penting untuk memahami faktor yang berpengaruh terhadap keputusan makan baik individu maupun komunitas (Contento, 2011, hlm 15).

Metodologi Penelitian

A. Metode dan Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kolaboratif. Penelitian tindakan merupakan penelitian yang mengkombinasikan antara tindakan substantif dengan prosedur penelitian.

Metode penyusunan program dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan prinsip-prinsip penelitian tindakan yang melibatkan kolaborasi dengan orang tua. Anak usia dini masih memiliki ketergantungan yang tinggi terhadap orang tua dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya terlebih masalah gizi dan pola makan sehat, sehingga metode kolaborasi dipandang memenuhi syarat dalam proses penelitian. Pada akhirnya penelitian yang dilakukan secara timbal balik akan menghasilkan program yang sesuai dengan kondisi di tempat penelitian.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan

kualitatif digunakan untuk melihat upaya orang tua dalam membangun pola makan sehat anak usia dini dan proses penyusunan program yang dilakukan uji logis-teoritis tentang program pendidikan gizi yang sesuai dalam membangun pola makan sehat pada anak di PAUD Kenanga.

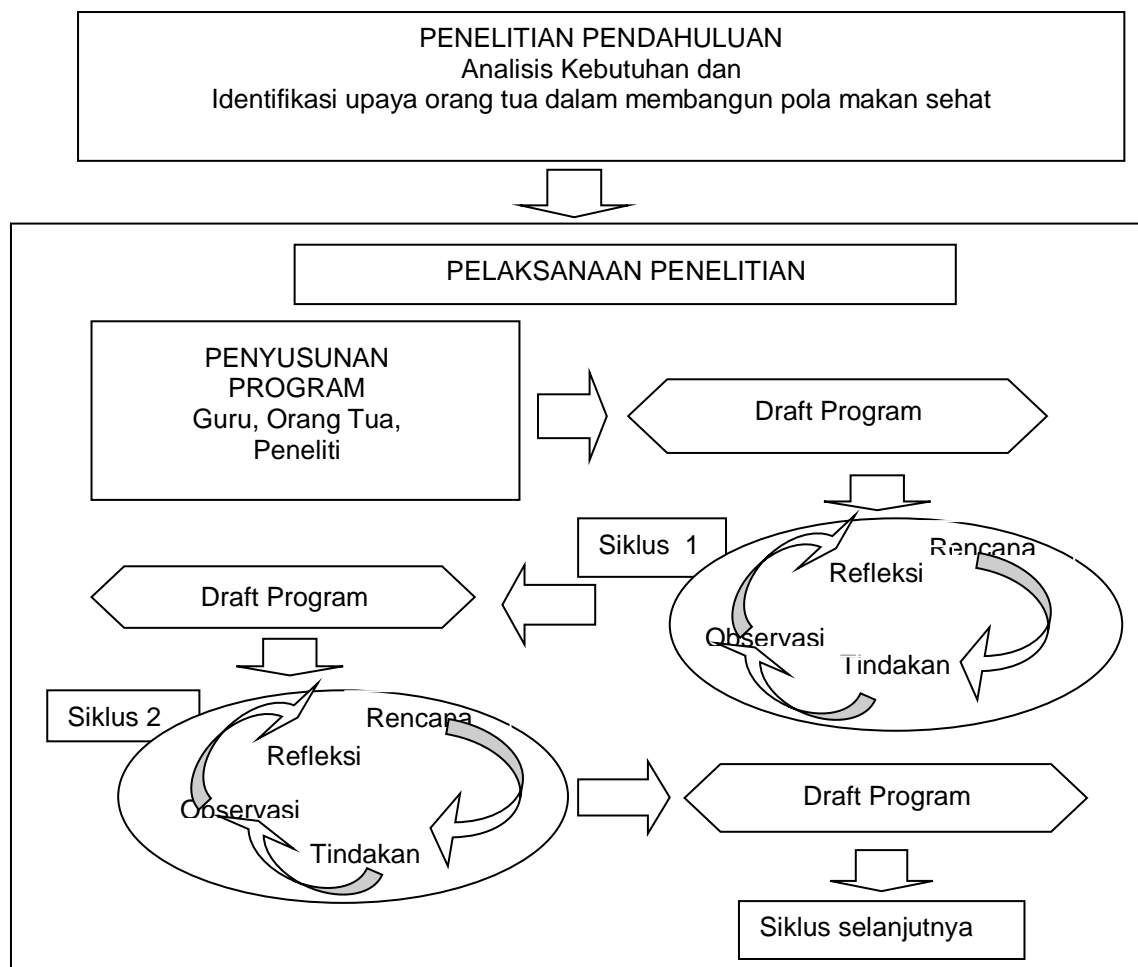
B. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif. Data kualitatif yaitu upaya membangun pola makan sehat dari angket terbuka dan catatan lapangan. Data ini dianalisis secara deskriptif kualitatif. Pengolahan data kualitatif dilakukan dengan cara memilah dan mengelompokkan data berdasarkan klasifikasi data dengan tahapan :

- a. Menelusuri data guna melihat kemungkinan keteraturan pola, tema atau topik yang mencakup data.
- b. Mencatat kata-kata, ungkapan-ungkapan dan rangkaian peristiwa guna menampilkan pola, tema atau topik tersebut.

C. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dapat dilihat pada bagan dibawah ini:



Gambar 3.1

Bagan Penelitian Penyusunan Program Pendidikan Gizi pada Orang Tua dalam Membangun Pola Makan Sehat Anak Usia Dini dengan Metode *Action Research Model* Spiral dari *Kemmis dan Taggart*

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Upaya Orang Tua dalam Membangun Pola Makan Sehat Anak.

Upaya orang tua dalam membangun pola makan sehat anak yang menjadi kajian peneliti meliputi tiga aspek yaitu kemampuan ibu dalam menyiapkan makan sehat bagi anak, pengetahuan ibu

tentang pola makan sehat dan upaya memotivasi anak terkait makan sehat. Hasil dan interpretasi angket yang bersifat terbuka ini dapat dilihat pada tabel 4.3.

Tabel 4.3. Hasil Angket Upaya Orang tua dalam Membangun Pola Makan Sehat.

No.	Aspek	Sub Aspek	Hasil dan Interpretasi
1.	Kemampuan ibu untuk menyiapkan makan anak dan sikap/perilaku makan anak.	Makanan yang disiapkan untuk sarapan dan sikap/perilaku makan anak.	Terdapat 5 responden dari 24 responden menunjukkan kemampuan yang relatif dapat menyiapkan sarapan bergizi dari sisi jenis dan jumlah makanan. Bahkan ada satu responden yang menyediakan buah dan sayuran ketika sarapan. Sedangkan 19 responden lainnya menunjukkan kemampuan yang relatif kurang dapat menyediakan sarapan bergizi baik dari sisi jenis makanan yang disiapkan, penggunaan sumber bahan pangan instan serta variasi bahan makanan yang diberikan pada anak. Variasi makanan pun pada 18 responden ini tidak terlihat dalam penyediaan sarapan anak. Dari 18 responden ini menyiapkan jumlah sarapan yang kurang dari kebutuhan anak.
		Makanan yang disiapkan untuk makan siang dan sikap/perilaku makan anak.	Sebanyak 4 responden menunjukkan kemampuan dapat menyiapkan makan siang sehat bagi anak artinya makanan yang disediakan mengandung 4 sehat 5 sempurna, variasi makanan yang beragam serta jumlah yang disediakan sesuai kebutuhan anak. Responden lainnya yaitu sebanyak 20 responden menunjukkan kemampuan yang relatif belum dapat menyediakan makan siang sehat.
		Makanan yang disiapkan untuk makan malam dan sikap/perilaku	Sebanyak 4 responden menunjukkan kemampuan dapat menyediakan makan malam sehat sedangkan 20 responden lainnya menunjukkan kemampuan yang belum dapat menyiapkan makan malam sehat. Bahkan ada

No.	Aspek	Sub Aspek	Hasil dan Interpretasi
		makan anak.	responden yang tidak menyiapkan makan malam. Sikap anak cenderung dapat menghabiskan makanan yang disediakan.
		Makanan yang disiapkan untuk selingan dan sikap/perilaku anak.	Sebanyak 12 responden dapat menyiapkan makanan selingan sehat dan bergizi. Artinya responden dapat menyiapkan selingan yang berasal dari sumber karbohidrat atau protein yang dibuat sendiri. Sedangkan 12 responden lainnya belum dapat menyiapkan makanan selingan yang sehat dan bergizi.
		Minum yang disediakan untuk anak dan sikap/perilaku anak.	Hampir setengah dari jumlah responden menunjukkan kemampuan dalam menyediakan minum untuk anak yaitu 7-8 gelas air putih dengan susu sebanyak 2 gelas. Namun hampir seluruh anak tidak menghabiskan minum yang disediakan. Anak hanya menghabiskan sebagian kecil atau setengah dari minum yang disediakan.
2.	Pemahaman ibu tentang pola makan sehat.	Pentingnya 3 kali makan dan 2 kali selingan.	Sebanyak 8 responden mengetahui pentingnya makan 3 kali dan selingan 2 kali. Sedangkan 10 responden lainnya belum mengetahui pola makan yang sehat yaitu dengan membuat teratur jadwal makan dan jadwal makan selingan/camilan
		Sumber makanan yang harus dikonsumsi anak serta jumlahnya.	Sebanyak 2 orang responden mengetahui jenis makanan yang harus dikonsumsi anak akan tetapi jumlahnya hampir semua responden belum mengetahui. Sebanyak 16 responden belum mengetahui jenis makanan yang harus dikonsumsi anak.
		Makanan	Hampir semua responden dapat menyebutkan

No.	Aspek	Sub Aspek	Hasil dan Interpretasi
		selingan yang sehat.	jenis makanan camilan akan tetapi semuanya belum mengetahui jenis yang sehat yaitu yang berasal dari sumber karbohidrat atau protein dan meminimalisir penggunaan makanan ringan sebagai camilan.
		Jenis dan jumlah minum yang baik untuk anak.	Sebanyak 5 responden belum mengetahui seberapa banyak seharusnya anak minum dalam satu hari. Sebanyak 13 responden mengetahui jumlah yang harus dikonsumsi anak yaitu sebanyak 7-8 gelas atau setara dengan 1.5 liter per hari.
		Memilih jajanan untuk anak yang sehat.	Hampir seluruh orang tua mengetahui cara memilih makanan yang sehat yaitu yang sehat, bergizi, higienis, tidak mengandung pengawet, makanan dengan pewarna yang tidak mencolok, tidak mengandung pemanis buatan, memeriksa komposisi, tanggal dan tanggal kadaluarsa.
		Jenis dan jumlah jajan yang baik untuk anak.	Sebanyak 7 responden tidak mengetahui jenis dan jumlah jajan yang baik untuk anak. Sedangkan 11 responden lainnya mengetahui jajanan yang baik yaitu yang sehat, bergizi, higienis. Namun hampir seluruh responden tidak mengetahui jumlah jajan yang baik yaitu yang tidak berlebihan dan meminimalisir mengonsumsi makanan jajanan dalam kemasan.
		Makanan instan dan makanan dalam	Hampir seluruh responden mengetahui makanan instan tidak dikonsumsi terlalu sering. Hasil ini berlainan dengan hasil pada kemampuan orang tua dalam menyediakan

No.	Aspek	Sub Aspek	Hasil dan Interpretasi
		kemasan.	makanan. Banyak responden yang menyediakan makanan yang berasal dari makanan instan.
3.	Upaya ibu memotivasi anak terkait makan sehat	Memberi tahu anak tentang rasa lapar dan rasa kenyang	Sebanyak 6 responden memberitahu pada anak tentang rasa lapar yaitu dengan cara memberitahu anak ketika lapar perut akan terasa perih dan keroncongan, sedangkan ketika kenyang perut akan terasa penuh dan terasa sesak. Sebanyak 5 responden lainnya tidak memberitahu anak tentang rasa lapar dan kenyang akan tetapi memperhatikan kapan anak merasa lapar dan kapan merasa kenyang. Sedangkan 18 responden lainnya tidak memberitahu pada anak tentang rasa lapar dan rasa kenyang.
		Memberi tahu anak akibat jika makan terlalu sedikit atau terlalu banyak	Sebanyak 6 responden tidak memberitahu anak akibat jika makan terlalu sedikit atau makan terlalu banyak. Sebanyak 18 responden lainnya memberitahu anak tentang akibat jika makan terlalu sedikit yaitu tubuh akan terasa lemas, kurus dan mudah sakit. Sedangkan responden memberitahu anak tentang akibat jika makan terlalu banyak yaitu tubuh akan terlalu gemuk, tidak baik untuk kesehatan, perut terasa sakit, susah untuk beraktivitas, dapat mengakibatkan muntah, dan ada juga yang memberitahu anak akibat terlalu banyak makan yaitu tidak baik untuk pertumbuhan badan.
		Memberi dukungan ketika anak	Sebanyak 11 responden belum memberi dukungan pada anak ketika sudah mulai bosan makan yang baik. Sebanyak 13 responden

No.	Aspek	Sub Aspek	Hasil dan Interpretasi
		lelah untuk makan dengan baik	memberi dukungan ketika anak mulai terlihat lelah untuk makan dengan baik.
		Menggunakan porsi kecil dan memberikan sering dan berulang	Sebanyak 7 responden tidak memberikan makanan pada anak dengan porsi kecil. Sebanyak 17 responden lainnya cenderung memberikan porsi kecil. Akan tetapi ada 4 responden dari 17 responden yang memberikan dalam porsi kecil yang sudah mengerti makna pemberian porsi kecil yaitu dengan alasan agar anak teratur makan, agar anak menghabiskan makan yang kemudian dapat menambah porsi sesuai kebutuhan anak.
		Memberi hadiah jika anak makan dengan baik	Sebanyak 13 responden tidak terbiasa memberikan hadiah ketika anak makan dengan baik. Sebanyak 11 responden cenderung memberikan hadiah pada anak seperti memberi mainan, pujian, ciuman, do'a atau makanan yang disukai anak.
		Memberi bantuan ketika anak sudah mulai bosan menghabiskan makan	Sebanyak 8 responden tidak memberikan bantuan pada anak ketika anak mulai bosan menghabiskan makan. Hal ini dapat berarti bahwa responden tidak mengetahui pentingnya memberikan bantuan pada anak, bisa juga menunjukkan responden yang tidak mau repot ketika anak tidak mau. Sebanyak 16 responden lainnya memberikan bantuan ketika anak mulai bosan menghabiskan makan seperti dengan menyuapi, membujuk, memberikan pengertian, memberi makanan yang anak sukai, memasak makanan lain, membuat variasi makanan lain.

No.	Aspek	Sub Aspek	Hasil dan Interpretasi
		Mengatur waktu makan menjadi kebiasaan	Sebanyak 10 responden tidak mengatur waktu makan menjadi kebiasaan. Sedangkan 14 responden lainnya mengatur waktu makan menjadi kebiasaan dengan cara menrutinkn jadwal makan pagi, siang dan sore pada jam yang sama.
		Memberi contoh yang baik	Sebanyak 4 responden tidak memberi contoh yang baik. Sedangkan 20 responden lainnya memberi contoh dengan cara menyediakan makanan sehat dan bergizi, mencontohkan mengonsumsi makanan sehat bergizi, mencuci tangan sebelum makan, tidak jajan sembarangan,

2. Program Pendidikan Gizi

Penyusunan program pendidikan gizi dilakukan dengan metode penelitian tindakan (*action research*). Berdasarkan hasil data upaya orang tua dalam membangun pola makan sehat maka dirumuskanlah gagasan awal penyusunan Program Pendidikan Gizi pada Orang tua untuk Membangun Pola Makan Sehat Anak. Kemudian dilakukan implementasi langkah penelitian sebagai berikut :

Siklus 1

1. Perencanaan

Dilakukan analisis kebutuhan program di tempat penelitian dengan menyebarkan angket kepada orang tua

yang memiliki anak usia 4-6 tahun di PAUD Kenanga.

2. Tindakan

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan, disebarlah angket yang berisi aspek kemampuan orang tua dalam menyiapkan dan membiasakan makan sehat bagi anak, pemahaman orang tua tentang pola makan sehat, dan upaya ibu memotivasi anak terkait makan sehat.

3. Observasi

Hasil observasi dan interpretasi angket yang terkumpul dapat disimpulkan bahwa upaya orang tua dalam membangun pola makan sehat pada aspek kemampuan orang tua dalam menyediakan makan bagi anak menunjukkan bahwa sebagian besar orang

tua memiliki kemampuan yang relatif rendah dalam menyediakan sarapan, makan siang dan makan malam sehat. Sementara itu hampir setengah dari orang tua menunjukkan kemampuan yang relatif rendah dalam menyiapkan makanan camilan dan minum untuk anak.

Pada aspek pemahaman orang tua tentang pola makan sehat menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua memiliki pemahaman yang rendah tentang pentingnya makan 3 kali dan camilan 2 kali, sumber dan jumlah makanan yang harus dikonsumsi anak, dan jumlah jajan yang baik untuk anak. Hampir seluruh orangtua mengetahui makanan camilan yang sehat untuk anak. Hal ini tidak sejalan dengan kemampuan orang tua dalam menyiapkan camilan untuk anak.

Aspek upaya orang tua dalam memotivasi makan sehat pada anak menunjukkan hampir sebagian besar orang tua belum dapat memotivasi yang baik terkait makan sehat anak.

4. Refleksi

Berdasarkan hasil siklus 1 dirumuskanlah program pendidikan gizi yang ditujukan bagi orang tua dengan fokus pada meningkatkan pemahaman orang tua dalam aspek jenis dan jumlah makanan yang diperlukan anak untuk memenuhi kebutuhan gizi anak,

menyiapkan makanan camilan dan mengatur dan mengendalikan jajan anak. Sedangkan fokus program untuk guru dengan fokus pada perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi pendidikan gizi bagi anak usia dini.

Siklus 2

1. Perencanaan

Berdasarkan hasil angket tentang upaya orang tua dalam membangun pola makan sehat anak usia dini, maka dirumuskanlah pelatihan bagi orang tua tentang gizi dan pola makan sehat.

2. Tindakan

Pelatihan bagi orang tua dengan tema gizi dan pola makan sehat.

3. Observasi

Pelatihan bagi orang tua tentang gizi dan pola makan sehat mendapat antusiasme dari para orang tua.

Siklus 3

1. Perencanaan

Pada siklus kedua dilakukan diskusi penyusunan program dengan orang tua.

2. Tindakan

Diskusi dimulai dengan memandu orang tua untuk dapat menjawab beberapa pertanyaan berikut: 1) kriteria pola makan sehat, 2) pertanyaan-pertanyaan meliputi masalah pola makan anak baik itu masalah

dari diri anak maupun masalah dari diri ibu, bagaimana cara mengatasinya, apa peran ibu dalam membangun pola makan sehat anak, kendala dalam melakukan peran tersebut, bagaimana menyiapkan bekal yang sehat untuk anak, bagaimana memvariasikan makanan untuk anak, apa kesulitan dan kendalanya, bagaimana cara menyiasati dan mengurangi jajan anak.

Kemudian dilakukan diskusi dengan membagi dalam dua termin pertama diskusi untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang digunakan untuk memandu diskusi dan termin kedua adalah penyusunan program. Pada termin pertama dilakukan diskusi tentang pertanyaan-pertanyaan telah dirumuskan diatas. Sedangkan pada termin kedua dilakukan diskusi penyusunan program.

Orang tua terlihat antusias dalam mengemukakan masalah-masalah yang berasal dari anak. Masalah tersebut meliputi masalah anak yang sulit untuk makan, pilih-pilih makanan dan sulit mengendalikan jajan anak.

Diskusi penyusunan program dengan orang tua dilakukan dengan tahapan sebagai berikut :

- a. Melakukan eksplorasi masalah yang dihadapi orang tua khususnya ibu terkait makan sehat anak.

Masalah yang digali selama diskusi meliputi masalah dalam pola

makan anak dan membangun pola makan sehat yang berasal dari diri anak dan masalah yang berasal dari diri orang tua.

- b. Merumuskan peran orang tua dalam membangun pola makan sehat.

Peran orang tua dalam membangun pola makan sehat adalah menyediakan makanan sehat dan bergizi untuk anak. Selain peran tersebut, dilakukan eksplorasi peran lain yang dapat dilakukan orang tua dalam membangun pola makan sehat.

- c. Merumuskan kegiatan yang dibutuhkan orang tua untuk menjalankan peran membangun pola makan sehat anak.

Kegiatan yang dibutuhkan orang tua dalam membangun pola makan sehat didiskusikan dan beberapa orang tua mengajukan materi yang ingin diperoleh melalui program pendidikan gizi ini.

3. Observasi

Diskusi ini dilakukan dengan tahapan dan hasil sebagai berikut :

- a. Melakukan eksplorasi masalah yang dihadapi orang tua khususnya ibu terkait makan sehat anak.

Masalah yang digali selama diskusi meliputi masalah yang berasal dari anak dan masalah yang berasal dari diri orang tua. Berdasarkan hasil diskusi, masalah yang berasal dari diri

anak antara lain susah makan, pilih-pilih makanan (beragam mulai dari yang tidak suka ikan, daging, sayuran, nasi, buah), konsumsi mie instan yang sering, dan jajan yang tidak bisa dibatasi. Sedangkan masalah yang berasal dari diri orang tua adalah tidak sabar ketika melihat anak susah makan, mudah jengkel, malas untuk memasak ketika anak tidak mau makan, kurang memberi tahu anak tentang guna makanan ataupun bahaya makanan, serta penggunaan fetcin/masako yang harus selalu digunakan.

- b. Merumuskan peran orang tua dalam membangun pola makan sehat.

Beberapa peran yang dirumuskan ketika diskusi antara lain adalah membujuk anak untuk mau makan, memotivasi anak untuk makan makanan yang sehat, menyiapkan makanan yang sehat, bergizi dan bervariasi, menyajikan makanan yang tidak disukai anak secara berulang, menyuapi ketika anak mulai bosan makan, memberi tahu manfaat atau bahaya makanan tertentu, membatasi jajan, memberikan hadiah jika anak makan dengan baik dan makan makanan bergizi.

- c. Merumuskan kegiatan yang dibutuhkan orang tua untuk menjalankan peran membangun pola makan sehat anak.

Kegiatan yang dibutuhkan orang tua antara lain materi kiat-kiat memotivasi anak yang susah makan, praktek menyusun menu yang baik, memilih dan menyiapkan camilan sehat, merencanakan apa yang akan anak makan dalam satu hari, memilih jajanan sehat dan kiat membatasi jajan anak.

Kegiatan yang akan dilakukan orang tua dalam membangun pola makan sehat anak dapat dilihat dalam tabel di bawah ini. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat orang tua lakukan secara acak tergantung kebutuhan dan masalah yang dihadapi.

Tabel 4.4 Kegiatan Bulanan Orang tua dalam Membangun Pola Makan Sehat pada Anak

No.	Perilaku anak yang ingin dirubah	Strategi	Waktu	Evaluasi
1.	Susah makan	<ul style="list-style-type: none"> • Menghias makanan yang disajikan. • Menyajikan makanan dalam kondisi hangat. • Memberikan makanan dalam porsi kecil. • Memberikan makan secara berulang dengan memperhatikan waktu lapar anak. 	Triwulan pertama	Perilaku anak : 2 = Berubah 1 = Mulai ada perubahan 0 = tidak berubah Strategi : Dilanjutkan Ganti Strategi
2	Pilih-pilih makanan	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat acara memasak makanan bersama anak dengan menu makanan yang tidak disukai anak. • Mengenalkan dan menyodorkan berulang makanan yang tidak disukai anak. • Membujuk dan mengenalkan pada anak tentang manfaat makanan yang tidak disukai. • Memberi hadiah ketika anak mau mencoba makanan yang tidak disukai. 	Triwulan kedua	Perilaku anak : 2 = Berubah 1 = Mulai ada perubahan 0 = tidak berubah Strategi : Dilanjutkan Ganti Strategi
3	Membatasi jajan	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat camilan yang menarik dan bervariasi. • Memahami pada anak bahaya makanan jajanan yang dikonsumsi secara berulang. 	Triwulan ketiga	Perilaku anak : 2 = Berubah 1 = Mulai ada perubahan 0 = tidak berubah

No.	Perilaku anak yang ingin dirubah	Strategi	Waktu	Evaluasi
		<ul style="list-style-type: none"> Menyediakan makanan sehat yang menjadi menu anak jajan. 		Strategi : Dilanjutkan Ganti Strategi

4. Refleksi

Hasil diskusi pada siklus kedua bersama orang tua ini menghasilkan draft program siklus kedua.

B. Pembahasan

1. Upaya orang tua dalam Membangun Pola Makan Sehat Anak Usia Dini

Pola makan anak usia dini sangat tergantung dari peran orang tua. Orang tua memiliki peran dalam menyiapkan makanan dan memotivasi anak. Pola makan sehat merupakan pola kebiasaan yang menjadi rutinitas yang dilakukan tanpa seseorang menyadarinya. Kebiasaan atau rutinitas makan tersebut terbentuk akibat dari kepercayaan, pemahaman bahkan tradisi seseorang. Seorang anak akan mengikuti kebiasaan atau rutinitas yang terbentuk dalam keluarga sebagai lingkungan terkecil anak. Begitupun anak akan memiliki kebiasaan tertentu dalam hal konsumsi makanan tergantung apa yang disediakan dan disiapkan oleh ibu. Ketika anak sudah mulai sekolah,

kebiasaan tersebut akan dipengaruhi oleh adanya pengaruh teman, guru dan lingkungan sekolah. Hal ini sejalan dengan teori ekologi dari Bronfrenbrenner yang mengatakan bahwa perkembangan anak dipengaruhi lima sistem lingkungan, berkisar dari lima konteks kasar mengenai interaksi langsung dengan orang hingga konteks budaya.

Berdasarkan pendapat diatas maka membentuk pola makan sehat adalah membentuk kebiasaan anak terhadap apa yang anak konsumsi tiap hari dan kebiasaan-kebiasaan makan yang membawa pada kesehatan. Kebiasaan tersebut antara lain kebiasaan sarapan, jenis dan jumlah zat gizi yang dikonsumsi yang sesuai dengan angka kecukupan gizi anak, jumlah dan waktu makan tiga kali dalam satu hari, makan camilan diantara makan besar sebanyak dua kali dalam satu hari. Kombinasi dan variasi makanan, jumlah minum yaitu 6-8 gelas dalam satu hari, jumlah jajan yang tidak lebih dari dua kali dalam satu minggu, penggunaan bahan makanan instan yang tidak lebih

dari dua kali dalam satu minggu serta memasak secara bersih dan higienis, memperhatikan label kemasan makanan sebelum menggunakan sumber makanan dari makanan dalam kemasan.

Interaksi antara ibu dengan anak merupakan interaksi pertama kali dan utama yang mempunyai nilai penting bagi proses kehidupan selanjutnya. Sunaryo dalam Istiany dan Rusilanti (2013) menyatakan bahwa perkembangan anak balita sangat dipengaruhi oleh ibu, karena ibu-lah yang paling dominan dalam pengambilan keputusan pola pengasuhan kepada anak. Begitupun dengan pemberian makanan dan nutrisi bagi anak sangat dipengaruhi oleh ibu sebagai orang yang berperan penting dalam menyiapkan dan menyediakan makan bagi anak serta pengasuhannya. Penyiapan dan penyediaan makanan bagi anak yang berguna untuk membangun pola makan sehat ini perlu ibu ketahui dan dipahami oleh para ibu karena menurut penelitian Birch et al., (2007), "*Parents influence children's eating behavior in a variety of ways: parents actively make food choice for the family, serve as models for dietary choice and patterns, and use feeding practices to reinforce the development of eating patterns and behaviors that they deem appropriate*".

Orang tua pada dasarnya berkewajiban untuk menyajikan kondisi yang menguntungkan bagi pertumbuhan dan perkembangan bagi anaknya. Begitu juga dalam hal pemenuhan kebutuhan jasmani, dalam hal ini berkaitan dengan pemenuhan gizi pada makanan yang dikonsumsi anak sehari-hari. Mengenalkan buah dan sayuran serta makanan bergizi lainnya sejak anak mulai mengenal makanan padat yaitu di usia 6 bulan. Hal ini akan membantu anak untuk menyukai buah dan sayuran dan makanan bergizi lainnya di usia balita dan balitanya yang merupakan masa pilih-pilih makanan.

Praktek pemberian makan pada anak selain untuk memenuhi kebutuhan gizi demi kelangsungan hidup, pemulihan kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan, juga untuk mendidik anak supaya dapat menerima, menyukai, memilih makanan yang baik dan membina kebiasaan makan yang baik. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam praktek pemberian makan anak, yaitu: 1) menyesuaikan metode pemberian makan dengan kemampuan psikomotor anak; 2) pemberian makan yang responsif, termasuk dorongan untuk makan, memperhatikan nafsu makan anak, waktu pemberian, kontrol terhadap makanan antara anak dan pemberi makan, dan

hubungan yang baik dengan anak selama memberi makan; 3) situasi pemberian makan, termasuk bebas dari gangguan, waktu pemberian makan yang tertentu dan teratur, perhatian dan perlindungan selama makan (Istiany dan Rusilanti, 2013).

Berdasarkan hasil diskusi dengan orang tua tentang masalah yang dihadapi orang tua dalam membangun pola makan sehat, ditemukan beberapa masalah yang datang dari anak yaitu susah makan, pilih-pilih makanan (beragam mulai dari yang tidak suka ikan, daging, sayuran, nasi, buah), konsumsi mie instan yang sering, dan jajan yang tidak bisa dibatasi. Sedangkan masalah yang berasal dari diri orang tua adalah tidak sabar ketika melihat anak susah makan, mudah jengkel, malas untuk memasak ketika anak tidak mau makan, kurang memberi tahu anak tentang guna makanan ataupun bahaya makanan, serta penggunaan fetcin/masako yang harus selalu digunakan.

Masa kanak-kanak sering dikeluhkan para orang tua sebagai masa sulit untuk makan. Anak lebih memilih makanan jajanan dibandingkan dengan makanan yang disajikan dan disediakan oleh ibunya. Sehingga akhirnya orang tua membiarkan anaknya membeli makanan jajanan yang lebih disukai anak.

Permasalahan ini menjadi penyebab permasalahan gizi anak.

Anak usia batita hingga balita rata-rata mulai pilih-pilih makanan atau dikenal dengan istilah "*picky eater*" yaitu keadaan anak yang pilih-pilih makanan, dan biasanya tidak menyukai sayuran dan buah-buahan, mereka lebih menyukai makanan instan dan makanan siap saji. "*Picky eaters are characterized as consistently being unwilling to try new foods or having strong opinions on food preferences, preparation methods, and choice of food group*" (Carrut BR, et al., 2004 and Carrut BR, et al., 1998 dalam Shim, et al., 2011: 1363). Orang tua perlu berhati-hati dengan pilihan anak, jangan sampai mengabaikan asupan gizi yang sedang dibutuhkan dalam masa pertumbuhannya. Para ahli berbeda pendapat tentang faktor yang menyebabkan perilaku *picky eaters*.

Penelitian yang dilakukan Shim, et al., (2011) menunjukkan bahwa perilaku ini berawal dari praktek pemberian makanan tambahan yang tidak tepat baik dari sisi waktu maupun jenis makanan tambahan. Menurut penelitian ini, pemberian makanan tambahan yang diberikan sebelum bayi berusia 6 bulan akan mengakibatkan resiko *picky eaters* pada usia prasekolah. Pemberian makanan tambahan pada usia 6 bulan dan dengan

mengenalkan beragam makanan akan meningkatkan perilaku makan sehat pada usia prasekolah. “*Early exposure to fruit and vegetables during infancy may promote higher consumption in later childhood*” (Cooke L, et al., 2003 dan Skinner JD, et. al., 2002 dalam Shim, et al., 2011: 1363). Begitu pun dengan makanan bergizi lainnya ketika dikenalkan pada anak sedini mungkin pada usia anak sudah diperbolehkan mendapat makanan tambahan tentunya akan meningkatkan kemungkinan penerimaan anak terhadap makanan tersebut. Hal ini sejalan dengan pendapat Shim, et al., (2011: 1363): “*Food preferences is developed not only from genetically determined predispositions, but can also be modified by experiences, such as repeated exposure, feeding context, and social and physiological consequences*”.

Berbagai penyebab anak memiliki kebiasaan jajan selain dari rendahnya aturan yang diterapkan oleh orangtua, juga bisa disebabkan karena pada masa anak pilih-pilih makanan, anak tidak mendapatkan alternatif makanan yang menarik minat anak untuk mengonsumsinya sehingga rasa lapar anak tercukupi dari makanan jajanan yang rasanya lebih gurih dan lebih disukai anak-anak. Contento et al., (dalam Brown

dan Jane, 2004: 262) menemukan hubungan antara motivasi ibu tentang kesehatan dengan kualitas asupan gizi anak. Ibu yang memiliki motivasi tinggi akan memberikan asupan gizi yang baik pada makanan anak. Aturan orang tua sebagai kontrol bagi konsumsi anak dapat dilakukan dalam bentuk pemberian hadiah jika anak mengonsumsi makanan bergizi, akan tetapi hadiahnya pun harus makanan yang bergizi pula.

Kebiasaan jajan dapat pula diminimalisir dengan pemberian makanan camilan yang sehat, bervariasi dan menarik bagi anak. Makanan camilan yang sehat ini akan lebih baik disediakan oleh orang tua di rumah, karena terjamin keamanan dan ke higienisan makanan tersebut. Dengan memberikan makanan camilan, maka anak bisa mendapatkan tambahan kalori diluar makanan pokok.

Pengulangan yang dilakukan dalam menyodorkan makanan sehat dan bergizi perlu dilakukan secara konsisten dan kontinyu. Ketahanan dan kesabaran serta pengetahuan dan motivasi orang tua sangat mempengaruhi proses ini. Seberapa besar ketahanan dan kesabaran orang tua dalam menyodorkan dan membiasakan makan makanan yang sehat dan bergizi pada anak yang akan menentukan keberhasilan proses pembentukan pola makan sehat dalam lingkungan terkecil

anak yaitu keluarga. Pengetahuan dan motivasi orang tua dalam memberikan makanan bergizi dan membiasakannya akan menentukan keberhasilan pembentukan pola makan sehat bagi anak.

2. Program Pendidikan Gizi

Program pendidikan gizi yang dirancang di PAUD Kenanga ini didasarkan pada analisis kebutuhan yang dilakukan secara siklikal yang kemudian direfleksikan menjadi langkah dalam siklus selanjutnya dalam proses penelitian tindakan. Analisis kebutuhan awal yang dilakukan di awal penelitian menghasilkan gagasan awal penyusunan Program Pendidikan Gizi untuk Membangun Pola Makan Sehat Anak. Kemudian melalui gagasan awal ini dilakukanlah pengumpulan informasi tambahan untuk mendukung penyusunan program yang sesuai dengan kondisi yang ada melalui penyebaran angket tentang upaya orang tua dalam membangun pola makan sehat anak.

Berdasarkan refleksi siklus pertama yaitu analisis terhadap angket yang disebar dapat dilihat aspek upaya orang tua dalam membangun pola makan sehat anak. Upaya orang tua ini sangat dipengaruhi oleh motivasi dan pengetahuan orang tua sehingga dapat melahirkan sikap dan perilaku orang tua

yang dapat menyediakan dan membiasakan makan sehat bagi anaknya. Strategi yang dapat dilakukan untuk memperhatikan aspek ini adalah strategi sosial kognitif pada orang tua untuk memiliki motivasi dan kemampuan dalam menyediakan makanan sehat untuk anak.

Siklus kedua dilakukan pelatihan terhadap orang tua tentang gizi dan pola makan sehat. Orang tua perlu dibekali dengan pengetahuan tentang gizi dan pola makan sehat supaya dapat mempraktekannya pada anak.

Siklus ketiga dilakukan dengan mengadakan diskusi dengan orang tua dalam menyusun program untuk orang tua dalam upaya membangun pola makan sehat anak. Dalam diskusi ini dihasilkan analisis masalah yang sebetulnya dihadapi orang tua tentang perilaku makan anak. Masalah tersebut adalah susah makan, pilih-pilih makanan (beragam mulai dari yang tidak suka ikan, daging, sayuran, nasi, buah), konsumsi mie instan yang sering, dan jajan yang tidak bisa dibatasi. Sedangkan masalah yang berasal dari diri orang tua adalah tidak sabar ketika melihat anak susah makan, mudah jengkel, malas untuk memasak ketika anak tidak mau makan, kurang memberi tahu anak tentang guna makanan ataupun bahaya makanan, serta penggunaan

fetcin/masako yang harus selalu digunakan.

Berdasarkan analisis terhadap masalah tersebut, maka fokus program mengarah pada strategi orang tua dalam menghadapi anak pilih-pilih makanan (*picky eater*) dan pembatasan jajan anak. Selain itu, perlu adanya penguatan motivasi bagi orang tua untuk selalu sabar dan memiliki kemauan kuat dalam menyediakan makanan sehat untuk anak. Strategi untuk menghadapi anak pilih-pilih makanan dilakukan dengan membuat acara memasak makanan bersama anak dengan menu makanan yang tidak disukai anak, mengenalkan dan menyodorkan berulang makanan yang tidak disukai anak, membujuk dan mengenalkan pada anak tentang manfaat makanan yang tidak disukai tersebut, dan memberi hadiah ketika anak mau mencoba makanan yang tidak disukai. Strategi untuk membatasi jajan anak dilakukan dengan membuat camilan yang menarik dan bervariasi, memahamkan pada anak bahaya makanan jajanan yang dikonsumsi secara berulang, menyediakan makanan yang menjadi menu anak jajan seperti misalnya menyediakan susu yang sebelumnya biasa anak beli ketika jajan. Hal ini dimaksudkan agar anak tetap mendapatkan makanan yang seharusnya dikonsumsi anak akan tetapi tidak dengan

cara jajan, namun dengan disediakan oleh ibu di rumah.

Simpulan

Penelitian tentang program pendidikan gizi dalam membangun pola makan sehat anak usia dini di PAUD Kenanga disimpulkan dalam paparan sebagai berikut:

1. Pola makan sehat anak usia dini sangat bergantung pada peran orang dewasa disekitarnya. Keluarga terutama ibu sebagai lingkungan terdekat anak merupakan komponen yang paling utama dalam menyediakan dan memotivasi anak terkait makan sehat. Upaya membangun pola makan sehat anak usia dini dapat dilakukan antara orang tua terutama ibu.
2. Program pendidikan gizi dirancang oleh peneliti, guru dan orang tua. Penelitian ini menghasilkan program yang sesuai dengan kondisi di PAUD Kenanga. Program untuk orang tua dengan fokus pada penguatan dan penambahan wawasan ibu tentang pola makan sehat, upaya membentuk pola yang sehat untuk anak, kiat-kiat memotivasi anak yang susah makan, praktek menyusun menu yang baik, memilih dan menyiapkan camilan sehat, merencanakan apa yang akan

anak makan dalam satu hari, memilih jajanan sehat dan kiat membatasi jajan anak.

Rekomendasi yang dapat diajukan bagi penelitian lebih lanjut dapat difokuskan baik pada setting penelitian di tempat lain maupun pada uji coba program yang dihasilkan dari penelitian ini untuk melihat efektivitas program pendidikan gizi. Selain itu variabel pola makan sehat dapat diganti dengan variabel-variabel tentang perilaku terkait gizi lainnya yang dapat membantu meminimalisir masalah gizi khususnya masalah gizi anak di Indonesia. Sehingga upaya pemerintah dalam mewujudkan anak sehat, cerdas dan ceria dapat dilakukan melalui pendidikan gizi.

Sumber Pustaka

Buku

- Contento, I.R. 2011. *Nutrition Education. Linking Research, Theory and Practice. 2nd Edition*. London: Jones and Barlett Publishers, LLD.
- Istiany, A.dan Rusilanti. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya.

Jurnal

- Birch, L., Jenifer, S.S., Alison, V. 2007. *Influences on the Development of Children's Eating Behaviours:*

From Infancy to Adolescent. Can J Diet Pract Res. **68**, (1), s1-s56.

- Brown, R., Jane, O. 2004. *Children's Eating Attitude and Behaviour: a Study of The Modelling and Control Theories of Parental Influence. Health Education Research.* **9**, (3), 261-271.

- Shim, J.E., Juhee, K., Rose, A.M. 2011. *Associations of Infant Feeding Practices and Picky Eating Behaviors of Preschool Children. Journal of the American Dietetic Association.* **111**, (9), 1363-1368.

Web pages

- Adriyana. (2013). Empat Pilar Gizi Seimbang sebagai Media Pendidikan Gizi di Indonesia. [Online]. Available at: <http://sisi.blogspot.com/2013/05/empat-pilar.html?m=1>
- Christiansen, K.M.H., Qureshi, F., Schaible, A., Park, S., dan Gittelsohn, J. (2013). *Environmental Factor That Impact The Eating Behaviors of Low-income African American Adolescents in Baltimore City. Journal of Nutrition Education and Behavior* **45**, (6); 652-660. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2013.05.009>.