

## Pelatihan Pengetahuan Gizi Dan Stimulasi Kecerdasan Anak Bagi Guru Dan Ibu Anak Usia Dini Di TK. Al – Istiqlal Jember

Arik Susbiyani<sup>1</sup>, Seno Sumowo<sup>2</sup>

Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Jember

e-mail: \*<sup>1</sup>ariksusbiyani@unmuhjember.ac.id, <sup>2</sup>senosumowo@unmuhjember.ac.id

Diterima : Juli 2020; Dipublikasikan Agustus 2020

### ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menemukan solusi terkait dengan maraknya makanan cepat saji dan instant yang sering menjadi menu bekal anak disekolah. Misalnya, berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan di TK Al-Istiqlal Tegal Bai Jember anak membawa bekal chiki-chiki, sosis dan nugget, dan nasi kuning. Hal ini disebabkan kurangnya pemahaman orang tua siswa terhadap pengetahuan, motivasi, sikap, perilaku dan keyakinan orang tua terhadap gizi seimbang. Permasalahan lainnya adalah kurangnya pemahaman Guru TK dalam memahami status gizi anak. Solusi yang disepakati dengan mitra ada dengan mengadakan pembinaan dan pengarahan tentang identifikasi visual status gizi anak balita. Sedangkan untuk orang tua siswa adalah program pelatihan untuk membantu individu agar kritis terhadap makanan. Perilaku kritis ini mencakup kemampuan afektif seperti ketegasan, manajemen diri dan kemampuan untuk mengontrol pemilihan makanan. Target dari kegiatan ini adalah adanya perbaikan tata nilai kesehatan dan pendidikan yang berkaitan dengan status gizi siswa TK Al-Istiqlal. Hasil yang telah dicapai dari kegiatan pelatihan ini adalah para guru mampu memahami status gizi anak balita dengan baik. Selain itu, untuk orang tua siswa adalah lebih kritis terhadap makanan. Perilaku kritis ini mencakup kemampuan untuk mengelola dan kemampuan untuk mengontrol pemilihan makanan untuk bekal sekolah.

**Kata Kunci:** status gizi, pendidikan anak usia dini, program pendidikan gizi pada orang tua.

### ABSTRACT

The delivery for this community is to find solutions related to the rise of fast food and instant food that is often the menu for children in school. For example, based on the results of a preliminary survey conducted at Al-Istiqlal Karangrejo Jember, children bring chiki-chiki, sausages and nuggets, and yellow rice. This is because it involves parents' understanding of knowledge, motivation, attitudes, behavior and parents' trust in balanced nutrition. Another problem is understanding the kindergarten teacher in understanding the nutritional status of children. A solution that was agreed with the partners was through coaching and direction on the nutritional visual status of children under five. While for parents students are training programs to help individuals to be critical of food. This critical issue governs affective abilities such as assertiveness, self-management and the ability to regulate food selection. The target of this activity is the improvement of health and education values that take into account the nutritional status of Al-Istiqlal Kindergarten students. The results obtained from this training activity are teachers who are able to achieve the nutritional status of children under five well. In addition, parents are more critical of food for students. This critical ability governs the ability to manage and determine the ability to organize food for school supplies.

**Keywords:** nutrition status, early childhood education, nutrition education program for parents.

### PENDAHULUAN

Pola makan sehat pada anak usia dini pada umumnya 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

terkendali memperparah kondisi pemenuhan gizi tersebut. 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. Anak adalah generasi penerus bangsa sehingga perlu adanya perlindungan. Hal ini sejalan dengan kebijakan pemerintah yang mengesahkan UU No. 23 Tahun 2002 dan UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa setiap anak berhak untuk mendapat hidup, tumbuh, berkembang dan berpartisipasi secara wajar sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi.

Di sisi lain, untuk membentuk manusia yang cerdas perlu input nutrisi yang bergizi dan pendidikan yang berkualitas. Nutrisi yang bergizi dapat dilihat dari pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada usia balita. Anak usia TK sedang mengalami masa tumbuh kembang yang amat pesat. Periode ini proses perubahan fisik, emosi, dan sosial berlangsung cepat. Proses ini dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah faktor lingkungan. Tumbuh kembang anak pada level pendidikan TK dapat dipantau dengan kondisi fisik, misalnya tinggi badan, berat badan, lingkaran kepala, lingkaran lengan atas, kekenyalan otot, maupun melalui pengamatan sikap, dan perilaku anak. Keputusan secara nasional diterapkan standar ukuran fisik maupun perkembangan emosi dan perilaku anak usia TK yang diperoleh kuosioner atau instrument lain digambarkan pada suatu kartu seperti KMS (Kartu Menuju Sehat).

Guru TK mempunyai peranan penting dalam mendeteksi pertumbuhan dan perkembangan anak. Untuk itu guru TK harus memahami ilmu gizi dan kesehatan juga terampil mengukur status gizi anak didiknya. Guru TK yang tiap hari bertemu dengan anak mempunyai peranan dalam memantau tumbuh kembang tersebut. Selain itu, 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. Adapun yang perlu dipantau aktivitas anak adalah sebagai berikut. 1) Kemampuan gerak dasar, misalnya berjalan, berlari, dan melompat. 2) Kemampuan gerak halus, misalnya mengancingkan baju, memejamkan mata, buka celana waktu kencing. 3) Kemampuan berbicara, bahasa, dan kecerdasan, misalnya mengungkapkan perasaan keinginan, berpendapat melalui kata-kata, mengerti dan memahami perkataan orang lain, kemampuan berpikir 4) Kemampuan bergaul dan mandiri, misalnya berteman, tahu sopan santun, mau mengikuti peraturan (Soegeng S, 1990).

### METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini berlangsung selama satu hari diikuti oleh guru dan orang tua siswa TK Al- Istiqlal meliputi: 1) Guru TK Al Istiqlal sebanyak 7 orang guru dan, 2) Orang tua siswa TK Al Istiqlal sebanyak 30 Orang. Adapun tahapan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

1. Sosialisasi peran guru TK dalam tumbuh kembang anak oleh pembicara pertama.
2. Program Pelatihan Pada Orang tua Siswa sebagai upaya untuk membantu individu agar kritis terhadap jenis makanan. Perilaku kritis ini mencakup kemampuan afektif seperti ketegasan, manajemen diri dan kemampuan untuk mengontrol pemilihan makanan. 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).
3. Tim pelaksana memberikan paket makanan stimulus untuk meningkatkan gizi bagi peserta didik.

## HASIL KEGIATAN

### Gambaran Kegiatan Pelatihan

Hasil kegiatan Program pengabdian kepada masyarakat di TK Al Istiqlal Kelurahan Karangrejo Jember yang telah dilakukan oleh tim dengan tahapan kegiatan sebagai berikut:

1. Penyampaian materi Pengukuran Status Gizi
2. Penyampaian materi tentang Bahan Makanan dan Kelompok Pangan Sumber Zat Gizi

### Penyampaian Materi Sumber Makanan Sehat

Materi yang disampaikan pada tahap ini adalah makanan sehat untuk anak yang terdiri dari: 1) Makanan sumber karbohidrat; 2) Makanan sumber serat; 3) Makanan sumber protein; 4) Makanan sumber lemak dan 5. Makanan sumber vitamin dan mineral

### Bahan Makanan Sumber Zat Gizi

Pada tahap ini materi yang disampaikan adalah:

- a) Nilai Vitamin A berbagai bahan makanan (Retinol Ekuivalen=RE)  $\mu\text{g}/100\text{ g}$ ;
- b) Nilai Vitamin D berbagai bahan makanan ( $\mu\text{g}/100\text{ gram}$ );
- c) Nilai Vitamin E total didalam minyak tumbuh-tumbuhan ( $\text{mg}/100\text{ gram}$ ); Nilai Alfa dan Gama-tokoferol dalam Bahan Makanan ( $\text{mg}/100\text{ gram}$ ).



Gambar 1. Penyampaian Materi

### KESIMPULAN DAN SARAN

1. Berdasarkan permasalahan yang guru dan orang tua siswa adalah Kurangnya pemahaman oleh pengajar TK dalam memahami status gizi anak balita dan kurangnya pemahaman orang tua siswa terhadap pengetahuan, motivasi, sikap, perilaku dan keyakinan orang tua terhadap gizi seimbang.
2. Kegiatan pengabdian berlangsung selama satu hari diikuti oleh guru dan orang tua siswa TK Al- Istiqlal meliputi: 1) Guru TK Al Istiqlal sebanyak 5 orang guru dan, Orang tua siswa TK Al Istiqlal sebanyak 37 Orang.
3. Setelah dilaksanakan pengabdian terdapat peningkatan pengetahuan guru dan orang tua terkait pengetahuan gizi seimbang. Hal ini dapat dilihat dari pola menu bekal ke sekolah.

### DAFTAR PUSTAKA

- Christiansen *et. al* (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>.
- Contento, I.R. (2011). *Nutrition Education. Linking Research, Theory and Practice*. 2nd Edition. London: Jones and Barlett Publishers, LLD. Amin Widjaya Tunggal. 2001.
- Soegeng P. T, (2001). Pengukuran Status Gizi Balita. Semarang.