



Penerapan Pola Makan AUD Melalui Eating Clean di Posyandu Tunas Jaya

Fany Maulany¹, Intan Maharani Putri^{2✉}, Khania Zalfa Mozalica Putri³, Zahira Auladina Solihah⁴

Universitas Pendidikan Indonesia

DOI: <http://dx.doi.org/10.35473/ijec.v4i2.1418>

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima 06/07/2022

Disetujui 29/07/2022

Dipublikasikan 31/07/2022

Kata Kunci:

Anak Usia Dini Eating Clean
Tumbuh Kembang Perkembangan
Observasi

Keywords:

Development Motor
Child

Abstrak

Anak usia dini merupakan individu yang sedang mengalami proses perkembangan yang fundamental bagi kehidupannya kelak. Pada tahapan usia dini, anak akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan fisik serta mental yang cukup banyak. Pada usia ini pula anak akan merespons serta mengolah berbagai hal yang diterimanya dengan cepat. Oleh karena itu berbagai hal yang diterima oleh anak pada usia dini akan menjadi fondasi dasar bagi kehidupannya kelak. Gizi seimbang harus diterapkan sejak anak usia dini karena kelompok ini termasuk kelompok usia penting dan kelompok kritis tumbuh kembang manusia yang akan menentukan masa depan kualitas hidup manusia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan cara observasi lapangan berupa kegiatan eating clean, menyandingkan antara teori dan wawancara pada relasi kesehatan seperti petugas di Posyandu Tunas Jaya. Selanjutnya, hasil observasi disajikan dalam bentuk narasi yang dibandingkan dengan teori dari para Ahli. Setiap pemeriksaan bulanan pada semua anak dan balita selesai Posyandu Tunas Jaya memberikan makanan/bento yang menerapkan kegiatan eating clean, yaitu dengan pemberian makanan yang memiliki porsi gizi lengkap dan seimbang. Hasil observasi ke Posyandu Tunas Jaya menyatakan bahwa hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang sehat pula harus dimulai dari sejak dini. Hal ini bisa dilakukan dengan kegiatan eating clean pada anak usia dini.

Abstract

Early childhood is an individual who is undergoing a fundamental development process for his future life. At an early age, children will experience considerable physical and mental development and growth. At this age, children will respond and process various things they receive quickly. Therefore, various things that are received by children at an early age will become the basic foundation for their later life. According to Rizqie Aulina (Aulina, 2011), balanced nutrition must be applied since early childhood because this group includes an important age group and a critical group for human growth and development that will determine the future quality of human life. The method used in this research is by field observation in the form of eating clean activities, juxtaposing theory and interviews with health relations such as officers at the Tunas Jaya Posyandu. Furthermore, the results of the observations are presented in the form of a narrative which is compared with the theories from the experts. After every monthly check-up on all children and toddlers, Tunas Jaya Posyandu provides



food/bento that implements eating clean activities, namely by providing food that has a complete and balanced nutritional portion. The results of observations at the Tunas Jaya Posyandu stated that a healthy life by eating healthy foods must also start from an early age. This can be done by eating clean activities in early childhood.



Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

© Tahun Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini

✉ Corresponding author : Sirin Nida Juliana
Address: Universitas Pendidikan Indonesia
Email: intanmaharanip@upi.edu

e-ISSN 2655-6561
p-ISSN: 2655-657X

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan individu yang sedang mengalami proses perkembangan yang fundamental bagi kehidupannya kelak. Pada tahapan usia dini, anak akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan fisik serta mental yang cukup banyak. Pada usia ini pula anak akan merespons serta mengolah berbagai hal yang diterimanya dengan cepat. Oleh karena itu berbagai hal yang diterima oleh anak pada usia dini akan menjadi fondasi dasar bagi kehidupannya kelak. Menurut Rizqie Aulina (Aulina, 2011), gizi seimbang harus diterapkan sejak anak usia dini karena kelompok ini termasuk kelompok usia penting dan kelompok kritis tumbuh kembang manusia yang akan menentukan masa depan kualitas hidup manusia.

Kesehatan merupakan salah satu faktor utama dan sangat penting dalam perkembangan anak. Ketika kondisi kesehatan anak kurang sehat, akan berdampak pada berbagai hal yang berkaitan dengan perkembangannya dan terhadap berbagai aktivitas yang akan dilakukannya. Hal utama untuk menjaga kondisi kesehatan anak adalah dengan memerhatikan gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi. Status gizi yang baik merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan anak dalam belajar. Nutrisi buruk di awal tahun-tahun pertama usia anak dapat mengakibatkan lemahnya fokus, memori, dan kemampuan anak (Awaluddin & Dkk, 2017). Tubuh yang sehat merupakan faktor yang sangat penting, karena bila tubuh tidak sehat segala aktivitas akan terganggu, sedangkan bila memiliki



tubuh sehat segala aktivitas dapat dikerjakan dengan lancar dan dapat menikmati hidup dengan senang hati (bahagia).

Salah satu cara untuk menjaga kebugaran tubuh adalah dengan mengkonsumsi makanan sehat. Pola hidup sehat perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, karena kesehatan adalah nikmat yang paling berharga di dunia ini. Dengan nikmat sehat, manusia bisa melakukan segala aktivitas secara tuntas. Dengan nikmat sehat manusia juga bisa membantu orang lain. Mengerjakan semua pekerjaan menjadi ringan, orang-orang disekeliling kita pun merasa nyaman. Manfaat dan tujuan pola hidup sehat antara lain antara lain mengurangi resiko penularan penyakit, meningkatkan kemampuan untuk beraktivitas, menjaga kestabilan fleksibilitas tubuh, menjaga kesehatan tulang, meningkatkan kemampuan otak saat lanjut usia.

Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi setiap manusia di bumi ini. Makanan yang dikonsumsi oleh anak berperan besar terhadap kehidupan masa depannya. Kecukupan gizi yang masuk ke tubuh anak berpengaruh pada kesehatan dan kecerdasan anak. Pola makanan yang dikonsumsi oleh anak sejak dini akan mempengaruhi dan bahkan menjadi pola makanan yang dibawanya sampai kelak sang anak dewasa. Oleh sebab itu, pengetahuan dan kemampuan orang tua serta orang dewasa di sekitar anak untuk mengolah makanan sehat sangatlah utama.

Banyak orang yang ingin dirinya selalu sehat. Karena dengan kesehatan, dapat menikmati kehidupan di dunia ini dengan sesungguhnya. Salah satu penerapan pola hidup sehat dengan makanan yang sehat yaitu makanan yang di dalamnya terkandung zat-zat gizi. Sedangkan zat gizi itu sendiri adalah zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat-zat gizi tersebut yaitu karbohidrat, protein dan lemak. Kemudian juga vitamin dan mineral yang sangat banyak manfaatnya.

Pada saat ini, maraknya makanan *junkfood* dan instan yang lebih digemari oleh anak. Hal ini semakin menjadikan anak sulit untuk diperkenalkan pada makanan sehat yang penuh gizi dan vitamin. Berdasarkan data Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS) pada tahun 2018 mencatat ada 9 juta anak di Indonesia yang mengalami *stunting* (Detiknews, 2018).

Menurut Kennedy Simanjuntak, 9 juta anak tersebut tersebar di pedesaan dan perkotaan. Angka ini sangat besar hampir sama jumlahnya dengan satu negara (Detiknews, 2018). Bila pada anak usia dini anak sudah mengalami gizi buruk, akan mengganggu perkembangan dan pertumbuhannya. Bahkan, kemungkinan besar sang anak dapat mengidap berbagai penyakit yang berbahaya bagi keselamatan jiwanya.



Santrock (2007), “Pada umumnya masalah kesehatan yang sering dialami anak- anak adalah kurang gizi, pola makan. Gizi sangat mempengaruhi perkembangan anak”. Masalah media langsung sangat berkaitan erat dengan hal ini. Apalagi sekarang ini sudah banyak makanan yang cepat saji (instan), yang di dalamnya terdapat zat kimia yang berbahaya bagi kesehatan manusia bila dikonsumsi terus menerus dalam jangka waktu yang lama.

Gizi kurang merupakan keadaan tidak sehat yang timbul karena konsumsi energi dan protein kurang selama jangka waktu tertentu (Budiyanto, 2002:13). Menurut Almatier (2006:11-12), dampak dari gizi kurang adalah berpengaruh terhadap pertumbuhan, anak- anak yang tidak tumbuh menurut potensinya. Protein digunakan sebagai zat pembakar sehingga otot-otot menjadi lembek dan rambut mudah rontok. Pengaruh terhadap produksi tenaga, menyebabkan kekurangantena untuk bergerak, bekerja, dan melakukan aktifitas, pengaruh terhadap daya tahan, penderita mudah terserang infeksi seperti pilek, batuk, dan diare. Pada anak- anak hal ini membawa kematian. Pengaruh terhadap pertumbuhan jasmani dan mental, kekurangan gizi ini berakibat terganggunya fungsi otak.

Kementrian kesehatan mengungkapkan tingginya angka kekurangan gizi pada anak- anak. Kementrian Kesehatan membaginya menjadi tiga kategori. Kategori pertama, indeks kekurangan gizi menurut berat badan per usia. Di Indonesia, kekurangan gizi menurut berat badan per usia mencapai 17% melebihi batas WHO 10%. Kategori kedua, indeks tinggi badan per usia, angka kekurangan gizi masih tinggi, yaitu 27.5%. Adapun batas WHO adalah 20%. Pada kategori ketiga, yaitu indeks berat badan per tinggi badan pun masih di atas batas WHO, angka kekurangan gizi mencapai 11%, sedangkan batas WHO adalah 5% (CNN Indonesia, 2017).

Tingginya tingkat gizi buruk anak di Indonesia bisa jadi disebabkan beberapa faktor. Seperti, tingkat ekonomi dan sulitnya mencari pekerjaan yang berdampak terhadap kemampuan orang tua untuk menyediakan makanan sehat sangatlah sulit, sanitasi yang buruk menyebabkan kondisi rumah tidak bersih dan berpengaruh pula terhadap makanan yang diolah, pendidikan sebagian orang tua memiliki tingkat pendidikan yang rendah yang menyebabkan mereka tidak mengetahui pentingnya asupan makanan yang bergizi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, serta berpengaruhnya asupan gizi pada anak untuk masa depannya. Sayoga (Sayoga, 2015), mengatakan bahwa gangguan kesehatan pada masa anak- anak di Indonesia antara lain disebabkan akibat gizi yang kurang sempurna, serangan penyakit- penyakit menular, keadaan lingkungan hidup yang kurang sehat, dan parasit- parasit atau cacing- cacing di dalam alat pencernaan.



METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan cara observasi lapangan berupa kegiatan *eating clean*, menyandingkan antara teori dan wawancara pada relasi kesehatan seperti petugas di Posyandu Tunas Jaya. Selanjutnya, hasil observasi disajikan dalam bentuk narasi yang dibandingkan dengan teori dari para Ahli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam mencapai kehidupan yang sehat maka diperlukan makan-makanan yang bergizi dan kaya akan nutrisi, untuk mencapai hal tersebut tentu dimulai sejak masih usia dini. Salah satunya dengan memulai program *eating clean* yang harus mulai kita terapkan pada masa anak usia dini. Tentu dengan dibarengi adanya keseimbangan dalam makanan antara gizi dan nutrisi agar dapat terpenuhi dengan menjaga keseimbangan menjaga agar kebutuhan gizi juga nutrisi dapat terpenuhi secukupnya.

Dapat diawali dengan menerapkan pengenalan bekal sehat pada anak usia dini. Dimana sebelum diadakannya program *eating clean* anak-anak membawa bekal makanan yang lebih sering hanya makanan instan atau seadanya karena dengan alasan orang tua yang tidak memiliki waktu karena akan bekerja atau orang tua yang hanya berpikir makan asal ada nasi dan lauk itu sudah cukup tanpa terkadang tidak terlalu memikirkan gizi dan nutrisi pada makanan anak apakah seimbang atau terpenuhi tidaknya.

Dalam dilaksanakannya program *eating clean* dapat diawali diadakannya menu yang berbeda seperti hari senin tema makannya dengan buah-buahan, misal dalam bentuk jus ataupun dibentuk semenarik mungkin agar anak berminat memakannya bila anak tersebut tidak terlalu menyukai buah. Lalu di hari berikutnya misal dengan tema makan sayur-sayuran dalam bentuk salad, sayur ataupun dalam bentuk yang semenarik mungkin.

Hasil observasi ke Posyandu Tunas Jaya menyatakan bahwa hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang sehat pula harus dimulai dari sejak dini. Hal ini bisa dilakukan dengan kegiatan *eating clean* pada anak usia dini.

Menurut Santrock (Santrock, 2017) apa yang dimakan oleh anak mempengaruhi pertumbuhan kerangka tubuh dan kerentanan mereka terhadap penyakit. Anak-anak prasekolah mulai mengenal makanan cepat saji atau instan dikarenakan mereka mulai keluar rumah dan melihat lingkungan sekitarnya. Rata-rata makanan cepat saji banyak mengandung lemak yang tidak baik bagi kesehatan, bahkan bahkan apabila mengonsumsi berlebih akan memicu berbagai penyakit. Sedangkan anak-anak

prasekolah membutuhkan keseimbangan asupan gizi yang baik untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan hidupnya.

Setiap pemeriksaan bulanan pada semua anak dan balita selesai Posyandu Tunas Jaya memberikan makanan/bento yang menerapkan program eating clean, yaitu dengan pemberian makanan yang memiliki porsi gizi lengkap dan seimbang.

Dimana tidak hanya porsi gizi lengkap dan seimbang, namun di tambah juga dengan tampilan makanan yang menarik agar mudah menarik minat anak dalam menerima makanan yang diberikan. Sehingga hal tersebut dapat membantu dalam program eating clean pada anak usia dini. Untuk menjadi seseorang yang memiliki keadaan yang sehat tentu diperlukan suatu upaya untuk menciptakan suatu lingkungan yang sehat (Anam, 2016).



Gambar 1. Makanan 4 sehat 5 sempurna



Gambar 2. Makanan 4 sehat 5 sempurna



SIMPULAN

Tingginya tingkat gizi buruk anak di Indonesia bisa disebabkan beberapa faktor. Seperti, tingkat ekonomi dan sulitnya mencari pekerjaan yang berdampak terhadap kemampuan orang tua untuk menyediakan makanan sehat sangatlah sulit. Bisa kita ketahui bahwa pentingnya asupan makanan yang bergizi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, serta berpengaruhnya asupan gizi pada anak untuk masa depannya.

Dalam mencapai kehidupan yang sehat maka diperlukan makan-makanan yang bergizi dan kaya akan nutrisi, untuk mencapai hal tersebut tentu dimulai sejak masih usia dini. Salah satunya dengan memulai program *eating clean* yang harus mulai kita terapkan pada masa anak usia dini. Tentu dengan dilengkapi keseimbangan dalam makanan antara gizi dan nutrisi agar dapat menjaga keseimbangan.

Maka bisa kami simpulkan bahwa kegiatan dan penerapan program *eating clean* di Posyandu Tugas Jaya ini sudah cukup bagus. Memberikan makanan yang menarik perhatian agar anak-anak lebih semangat untuk mengonsumsi makanan yang tinggi protein yang memiliki gizi yang seimbang untuk pertumbuhan anak.

TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Posyandu Tunas Jaya yang sudah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, E. R., Kurniati, E., & Romadona, N. F. (2019). Efektivitas Pendidikan Gizi Melalui Media Video Dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi Anak Usia Dini. *Edusentris*, 4(1), 46. <https://doi.org/10.17509/edusentris.v4i1.369>
- Arifin, Z. (2016). Gambaran Pola Makan Anak Usia 3-5 Tahun Dengan Gizi Kurang Di Pondok Bersalin Tri Sakti Balong Tani Kecamatan Jabon – Sidoarjo. *Midwiferia*, 1(1), 16. <https://doi.org/10.21070/mid.v1i1.345>



- Inten, D. N., & Permatasari, A. N. (2019). Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Eating Clean. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 366. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.188>
- Kurnia, R. (2014). Pendidikan Gizi untuk Anak Usia Dini. *Educhild: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Budaya*, 4(2), 109–114.
- Majestika, S. (2017). Status Gizi Anak dan Faktor yang mempengaruhi. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Status+Gizi+Anak+dan+Faktor+yang+mempengaruhi&btnG=
- Pratiwi, D., Putra, R. S. P., & ... (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Pencegahan Covid-19 Masyarakat Desa Galung Kabupaten Barru. *ADPI Mengabdikan Untuk*, 5(2), 354–363.
- Syafiq, A. (2007). Tinjauan atas kesehatan dan gizi anak usia dini. Makalah Pada Diskusi Peningkatan Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini.