

---

## **Peran Orang Tua dan Guru dalam Mendorong Pola Makan Sehat pada Anak Usia Dini di RAM NU Delegtukang Wiradesa**

**Oktavirani<sup>1</sup> \*, Putrika Rahma Zulfani<sup>2</sup>, A. Tabi'in<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> UIN K.H. Adurrahman Wahid Pekalongan

<sup>2</sup> UIN K.H. Adurrahman Wahid Pekalongan

<sup>3</sup> UIN K.H. Adurrahman Wahid Pekalongan

e-mail: [oktavirani1006@gmail.com](mailto:oktavirani1006@gmail.com)<sup>1</sup>

### **Abstrak**

Anak usia dini memiliki keunikan dalam rasa ingin tahu mereka terhadap dunia sekitar, termasuk pola makan sehat dan pemahaman nutrisi yang benar. Peran orang tua dan guru sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat pada anak-anak usia dini. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi peran orang tua dan guru di RAM NU Delegtukang Wiradesa dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak, mengevaluasi efektivitas metode yang digunakan oleh orang tua, menilai kontribusi guru dalam mempromosikan pola makan sehat di sekolah, mengevaluasi respons orang tua dan guru terhadap upaya meningkatkan kesadaran akan pentingnya makanan sehat bagi anak-anak, serta mengidentifikasi tantangan dan hambatan dalam mendorong anak-anak mengadopsi pola makan sehat. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam dengan orang tua dan guru, serta analisis dokumentasi terkait pola makan sehat. Hasil observasi menunjukkan bahwa orang tua dan guru di RAM NU Delegtukang Wiradesa bekerja sama dalam menyediakan makanan sehat, memberikan edukasi tentang nutrisi, dan terlibat aktif dalam program-program yang mendukung pola makan sehat. Namun, masih ada tantangan seperti ketersediaan makanan tidak sehat yang lebih dominan, pengaruh iklan makanan tidak sehat, ketidakcocokan rasa anak-anak terhadap makanan sehat, dan mengubah kebiasaan makan yang sudah tertanam. Dengan demikian, orang tua dan guru perlu terus bekerja sama dan berkolaborasi untuk mempromosikan kesadaran akan pentingnya makanan sehat bagi anak-anak, sehingga dapat membentuk kebiasaan makan yang baik sejak usia dini dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan anak-anak yang sehat secara keseluruhan.

**Kata Kunci:** *Anak Usia Dini, Peran Orang Tua dan Guru, Pola Makan Sehat*

### **Abstract**

Early childhood children are unique in their curiosity about the world around them, including healthy eating patterns and understanding proper nutrition. The role of parents and teachers is very important in forming healthy eating habits in young children. The aim of this research is to identify the role of parents and teachers at RAM NU Delegtukang Wiradesa in forming healthy eating habits in children, evaluate the effectiveness of the methods used by parents, assess the contribution of teachers in promoting healthy eating patterns in schools, evaluate the response of parents and teachers to efforts to increase awareness of the importance of healthy food for children, as well as identify challenges and obstacles in encouraging children to adopt healthy eating patterns. The research method used is a qualitative approach with data collection techniques through participant observation, in-depth interviews with parents and teachers, as well as analysis of documentation related to healthy eating patterns. Observation results show that parents and teachers at RAM NU Delegtukang Wiradesa work together to provide healthy food, provide education about nutrition, and are actively involved in programs that support healthy eating patterns. However, there are still challenges such as the predominant availability of unhealthy foods, the influence of advertising for unhealthy foods, the mismatch between children's tastes for healthy foods, and changing ingrained eating habits. Thus, parents and teachers need to continue to work together and collaborate to promote awareness of the importance of healthy food for children, so that they can form good eating habits from an early age and support the overall healthy growth and development of children.

**Keywords:** *Early Childhood, Role of Parents and Teachers, Healthy Eating Patterns*

## **PENDAHULUAN**

Anak usia dini memiliki ciri khas yang membuat mereka antusias dan penuh rasa ingin tahu terhadap dunia sekitarnya. Salah satu aspek penting dalam perkembangan mereka adalah pola makan sehat dan pemahaman tentang nutrisi yang benar. Untuk mendukung pertumbuhan dan pembelajaran yang positif, perhatian terhadap aspek kesehatan makanan yang bernutrisi sangatlah penting. Guru di sekolah memiliki peran yang vital dalam memberikan edukasi tentang makanan sehat kepada anak-anak, sehingga mereka dapat mengembangkan selera terhadap berbagai jenis makanan yang bermanfaat bagi kesehatan dan perkembangan mereka. Pendidikan tentang makanan sehat bukan hanya sekadar memberikan informasi, tetapi juga melibatkan anak-anak dalam proses memilih dan menyukai makanan sehat tersebut. Hal ini membantu mereka memahami secara langsung manfaat dari makanan yang mereka konsumsi, serta mengembangkan sikap yang positif terhadap pola makan sehat. Seiring dengan itu, memenuhi kebutuhan zat gizi yang tepat juga menjadi faktor krusial dalam tumbuh kembang anak usia dini (Jatmikowati, 2023).

Tidak hanya faktor internal seperti nutrisi yang memengaruhi tumbuh kembang anak, tetapi faktor lingkungan juga berperan penting. Lingkungan yang mendukung, termasuk adanya akses terhadap makanan sehat dan pemahaman tentang pentingnya pola makan yang seimbang, dapat memberikan dampak positif pada kesehatan dan perkembangan anak. Faktor genetik juga menjadi pertimbangan, meskipun tidak dapat diubah, namun pemahaman tentang kondisi genetik anak dapat membantu dalam merencanakan pola makan yang sesuai untuk mendukung pertumbuhan mereka. Secara keseluruhan, pendidikan tentang makanan sehat dan lingkungan yang mendukung dapat memberikan kontribusi besar dalam tumbuh kembang anak usia dini. Melalui pendekatan yang tepat, anak-anak dapat belajar dan menginternalisasi nilai-nilai penting tentang kesehatan makanan, sehingga membentuk pola makan sehat yang berkelanjutan sepanjang kehidupan mereka.

Untuk menjaga tubuh tetap sehat dan penuh energi, penting untuk memperhatikan asupan makanan yang bergizi. Salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap nutrisi makanan adalah keseimbangan gizi. Keseimbangan gizi ini tidak hanya penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, tetapi juga untuk menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Asupan gizi yang seimbang berperan dalam meningkatkan kecerdasan, menjaga stabilitas tubuh, serta memastikan organ tubuh berfungsi dengan baik. Dalam konteks ini, penelitian telah menunjukkan bahwa nutrisi memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan. Nutrisi merupakan kebutuhan esensial yang diperlukan selama masa pertumbuhan. Aspek-aspek nutrisi meliputi protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, dan air. Kebutuhan akan zat-zat gizi ini harus terpenuhi agar pertumbuhan dan perkembangan dapat berjalan optimal. Ketidacukupan atau ketidakseimbangan asupan nutrisi dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk memastikan

anak-anak mendapatkan asupan makanan yang seimbang dan bergizi, agar mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal serta menjaga kesehatan tubuhnya. Dengan memperhatikan keseimbangan nutrisi, diharapkan anak-anak dapat mencapai potensi pertumbuhan dan perkembangan mereka dengan baik (Wulandari, 2022).

Dalam konteks proses pendidikan, guru memiliki peran yang sangat penting dan berpengaruh besar terhadap anak-anak, dibandingkan dengan peran orang tua mereka. Ketika berada di lingkungan sekolah, guru memiliki kesempatan untuk berinteraksi langsung dengan anak-anak, termasuk dalam hal makanan. Salah satu cara yang efektif adalah dengan ikut bergabung dan makan bersama anak-anak saat jam makan siang, dengan catatan guru juga mengonsumsi menu yang sama dengan mereka. Pendekatan ini dapat memberikan contoh positif kepada anak-anak tentang bagaimana menikmati makanan bergizi, sehingga mendorong mereka untuk mencoba dan menyukai menu yang disajikan, misalnya kegiatan *cooking class*. Kegiatan tersebut bisa menjadi cara menarik dan efektif untuk mengedukasi anak-anak tentang bahan makanan sehat dan teknik memasaknya. Dalam kelas memasak ini, anak-anak diajak untuk belajar tentang peralatan memasak, berbagai bumbu, dan bahan makanan sehat yang diperlukan untuk menyiapkan berbagai menu. Mereka tidak hanya belajar memasak, tetapi juga secara tidak langsung memahami jenis serta manfaat dari masing-masing peralatan dan bahan makanan yang digunakan. Pendekatan ini tidak hanya memberikan kesenangan kepada anak-anak, melainkan juga membawa pengalaman belajar yang berharga terkait dengan pemahaman akan pentingnya makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Sofianti, 2020).

Makanan yang mengandung nutrisi sesuai dengan kebutuhan tubuh, seperti karbohidrat, protein, mineral, lemak, dan air, dianggap seimbang gizi. Faktor yang memengaruhi kebutuhan gizi ini meliputi usia, jenis kelamin, berat badan, tingkat aktivitas fisik, dan faktor lainnya. Lingkungan keluarga, khususnya cara orang tua mengolah dan menyajikan makanan di rumah, memiliki dampak signifikan terhadap pola makan anak-anak. Pengenalan pertama anak terhadap makanan terjadi di rumah, dan pola makan yang dibentuk di sana akan berpengaruh pada kebiasaan makan mereka di masa mendatang. Oleh karena itu, pemahaman orang tua tentang gizi seimbang sangat penting dalam memastikan anak-anak mendapatkan nutrisi yang diperlukan. Mengetahui sumber-sumber makanan yang kaya nutrisi menjadi kunci dalam memberikan makanan yang sesuai dan seimbang bagi pertumbuhan dan kesehatan anak-anak. Menu makanan yang disiapkan di rumah seringkali bergantung pada pengetahuan dan keterampilan orang tua, terutama ibu, dalam menyusun asupan nutrisi yang diperlukan anak-anak dalam proses pertumbuhan mereka (Wulandari, 2022).

Dengan memperkenalkan makanan bergizi, peserta didik dapat diberi kesempatan untuk mengembangkan kebiasaan mengonsumsi makanan sehat secara rutin. Guru dapat menggunakan berbagai media, seperti sayuran, buah-buahan, dan sumber makanan bergizi lainnya untuk memberikan pemahaman kepada anak-anak tentang manfaatnya. Guru bisa menjelaskan kandungan

vitamin yang terdapat dalam makanan tersebut serta dampak positifnya bagi tubuh dan kesehatan mental, sehingga anak-anak dapat memahami pentingnya mengonsumsi makanan bergizi setiap hari. Melalui pendekatan ini, diharapkan anak-anak akan lebih memilih makanan sehat sebagai bagian dari pola makan mereka sehari-hari, dan tidak lagi membawa bekal dari rumah yang kurang sehat seperti snack yang mengandung bahan tidak sehat. Dengan demikian, mereka akan terbiasa dengan gaya hidup yang lebih sehat dan memiliki kesadaran yang lebih tinggi akan pentingnya makanan bergizi untuk kesehatan dan perkembangan mereka (Jatmikowati, 2023).

Pola makan sehat pada anak usia dini memiliki dampak yang signifikan terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan jangka panjang anak. Di RAM NU Delegtukang Wiradesa, peran orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak merupakan aspek yang penting dalam memastikan anak-anak mendapatkan pola makan yang seimbang dan bergizi. Seiring dengan itu, peran guru juga menjadi faktor kunci dalam mempromosikan pola makan sehat di lingkungan sekolah, di mana anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya. Namun, respons orang tua dan guru terhadap upaya-upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya makanan sehat bagi anak-anak perlu dieksplorasi lebih lanjut. Dalam konteks ini, tantangan dan hambatan dalam mendorong anak-anak mengadopsi pola makan sehat juga menjadi fokus penelitian yang relevan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis peran orang tua di RAM NU Delegtukang Wiradesa dalam memengaruhi kebiasaan makan sehat pada anak. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas metode yang digunakan oleh orang tua dalam membentuk pola makan sehat pada anak-anak usia dini. Di sisi lain, peran guru dalam mempromosikan pola makan sehat di lingkungan sekolah menjadi fokus penting dalam penelitian ini, dengan tujuan untuk menilai sejauh mana kontribusi guru dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak-anak. Selanjutnya, respons orang tua dan guru terhadap upaya-upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya makanan sehat bagi anak-anak akan dievaluasi untuk mengetahui sejauh mana dukungan dan keterlibatan mereka dalam mendukung pola makan sehat pada anak usia dini. Terakhir, penelitian ini juga akan mengidentifikasi tantangan dan hambatan yang dihadapi dalam proses mendorong anak-anak mengadopsi pola makan sehat, dengan fokus pada konteks khusus di RAM NU Delegtukang Wiradesa.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif untuk mendalami peran orang tua dan guru dalam mengembangkan pola makan sehat pada anak usia dini di RAM NU Delegtukang Wiradesa (Abdussamad, 2021). Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan wawasan yang mendalam dan kontekstual terhadap topik yang diteliti. Teknik pengumpulan data yang digunakan

meliputi observasi partisipatif, wawancara mendalam dengan orang tua dan guru, serta analisis dokumentasi terkait kegiatan pembentukan pola makan sehat.

Observasi partisipatif akan memungkinkan peneliti untuk secara langsung terlibat dalam situasi yang sedang diamati, seperti kegiatan-kegiatan sehari-hari di lingkungan sekolah atau aktivitas keluarga di rumah yang berkaitan dengan pola makan anak-anak. Hal ini akan memberikan gambaran yang lebih jelas tentang praktik-praktik yang dilakukan oleh orang tua dan guru terkait makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak (Rachmawati, 2017).

Wawancara mendalam dengan orang tua dan guru akan dilakukan untuk mendapatkan pandangan dan pengalaman mereka secara mendalam mengenai upaya-upaya yang dilakukan dalam mendorong pola makan sehat pada anak-anak. Wawancara ini juga akan memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pemahaman, keyakinan, dan motivasi orang tua dan guru terkait pentingnya makanan sehat bagi perkembangan anak. Selain itu, analisis dokumentasi terkait kegiatan pembentukan pola makan sehat akan dilakukan untuk memperoleh data yang telah tercatat secara tertulis, seperti program-program pendidikan atau kegiatan-kegiatan promosi kesehatan yang telah dilakukan di lingkungan sekolah atau komunitas RAM NU Delegtukang Wiradesa (Herdiansyah, 2012).

Data yang terkumpul dari ketiga teknik pengumpulan data tersebut akan dianalisis secara tematik. Analisis tematik akan memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola-pola tematik yang muncul dari data, seperti peran orang tua dan guru, efektivitas metode yang digunakan dalam pembentukan pola makan sehat, respons orang tua dan guru terhadap upaya-upaya kesadaran akan makanan sehat, serta tantangan dan hambatan yang dihadapi dalam proses mendorong anak-anak mengadopsi pola makan sehat. Dengan demikian, metode penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif tentang dinamika interaksi antara orang tua, guru, dan anak-anak dalam konteks pola makan sehat di lingkungan RAM NU Delegtukang Wiradesa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Peran orang tua sangat esensial dalam mengembangkan kebiasaan makan sehat pada anak usia dini. Mereka merupakan teladan utama yang anak-anak akan tiru dalam hal konsumsi makanan. Selain itu, orang tua juga bertugas untuk memastikan anak mendapatkan nutrisi yang tepat dan berkualitas, serta memberikan pemahaman yang cukup mengenai manfaat makanan sehat. Peran orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat anak meliputi beberapa aspek. Pertama, mereka harus menjadi model yang baik dalam memilih makanan. Kedua, mereka harus menyajikan makanan sehat yang menarik bagi anak-anak agar mereka tertarik dan menyukai makanan sehat tersebut. Ketiga, mereka harus menciptakan lingkungan makan yang menyenangkan dan mendukung, sehingga anak dapat terbiasa dengan pola makan yang baik sejak dini. Dengan melaksanakan peran-

peran ini, orang tua dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam membentuk pola makan sehat pada anak-anak mereka (Muriyanti, 2022).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di RAM NU Delegtukang Wiradesa, terlihat bahwa mayoritas orang tua memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan makan sehat anak usia dini. Mereka melakukan hal ini dengan berbagai cara, di antaranya adalah memberikan contoh langsung kepada anak-anak mereka tentang pola makan sehat. Misalnya, mereka dapat secara konsisten mengonsumsi makanan sehat di depan anak-anak dan memperlihatkan bahwa makanan sehat itu penting untuk kesehatan mereka.

Selain itu, orang tua di RAM NU Delegtukang Wiradesa juga berperan dalam menyediakan makanan sehat di rumah. Hal ini terlihat dari kebiasaan mereka membeli dan menyajikan makanan yang seimbang nutrisinya, seperti buah-buahan, sayuran, protein, dan karbohidrat kompleks. Dengan menyediakan pilihan makanan sehat di rumah, orang tua membantu memperkuat pola makan sehat anak-anak mereka sejak usia dini. Selain memberikan contoh langsung dan menyediakan makanan sehat, orang tua di RAM NU Delegtukang Wiradesa juga aktif mengajarkan nilai-nilai penting tentang nutrisi dan kesehatan kepada anak-anak mereka. Mereka memberikan penjelasan tentang manfaat makanan sehat, pentingnya mengonsumsi makanan bergizi, dan bahaya makanan tidak sehat. Hal ini dilakukan melalui berbagai cara, seperti pembicaraan, cerita-cerita, atau pengalaman langsung seperti berkebun dan memasak bersama anak-anak.

Dengan demikian, hasil observasi menunjukkan bahwa orang tua di RAM NU Delegtukang Wiradesa memiliki peran yang kuat dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak usia dini. Melalui memberikan contoh langsung, menyediakan makanan sehat di rumah, dan mengajarkan nilai-nilai penting tentang nutrisi dan kesehatan, mereka turut berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat bagi anak-anak mereka.

Peran guru dalam mengedukasi tentang pola makan sehat di lingkungan sekolah, khususnya di kelas-kelas usia dini, memiliki nilai yang sangat penting dan efektif. Guru dapat berperan dalam berbagai peran seperti pengajar, pemimpin kelas, pembimbing, pengatur lingkungan belajar, perencana pembelajaran, supervisor, motivator, dan evaluator untuk meningkatkan kesadaran siswa akan kehidupan sehat, termasuk pola makan sehat. Mereka dapat melaksanakan sejumlah kegiatan untuk mengedukasi pola makan sehat di kelas-kelas usia dini. Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah memberikan pembelajaran interaktif dan praktik tentang pola makan sehat. Guru juga dapat meningkatkan asupan gizi seimbang pada anak dengan melibatkan mereka dalam kegiatan mencipta makanan seimbang, sambil mengajarkan manfaatnya. Dalam proses ini, guru berinteraksi secara verbal dan non-verbal untuk menjelaskan manfaat makanan seimbang, dengan tujuan meningkatkan pemahaman anak tentang pentingnya gizi seimbang. Secara keseluruhan, guru memainkan peran yang sangat vital dalam mengedukasi tentang pola makan sehat di lingkungan sekolah. Dengan berbagai peran dan strategi yang diterapkan, mereka dapat memberikan dampak

yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran anak-anak akan pentingnya menjaga pola makan sehat sejak dini (Oktari, 2023).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di RAM NU Delegtukang Wiradesa, peran guru dalam mempromosikan pola makan sehat di lingkungan sekolah, terutama di kelas-kelas usia dini, diakui sebagai faktor penting dalam pembentukan kebiasaan makan yang baik pada anak-anak. Berdasarkan hasil observasi, dapat dilihat bahwa guru memiliki beberapa cara yang efektif untuk mempromosikan pola makan sehat di lingkungan sekolah. Salah satunya adalah dengan memberikan contoh langsung kepada anak-anak. Guru dapat melakukan ini dengan membawa makanan sehat ke kelas dan menjelaskan manfaatnya secara langsung kepada anak-anak. Dengan melihat guru mereka mengonsumsi makanan sehat, anak-anak akan lebih terdorong untuk mencoba dan menyukai makanan-makanan tersebut.

Selain memberikan contoh langsung, guru juga dapat mempromosikan pola makan sehat dengan menyediakan waktu makan siang yang cukup di sekolah. Observasi menunjukkan bahwa suasana makan yang santai dan menyenangkan dapat meningkatkan minat anak-anak untuk mengonsumsi makanan sehat. Guru dapat berperan dalam memastikan bahwa makanan yang disediakan di sekolah bervariasi, bergizi, dan menarik bagi anak-anak usia dini. Selanjutnya, guru juga memiliki peran penting dalam memberikan pemahaman yang tepat tentang gizi dan nutrisi kepada anak-anak. Dalam pengamatan, guru yang mampu menyampaikan informasi tentang pentingnya makanan sehat secara sederhana dan menyenangkan cenderung lebih berhasil memengaruhi kebiasaan makan anak-anak. Melalui pendekatan yang kreatif dan interaktif, guru dapat membantu anak-anak memahami mengapa makanan sehat penting bagi kesehatan dan perkembangan mereka. Dengan demikian, peran guru dalam mempromosikan pola makan sehat di lingkungan sekolah memiliki dampak yang signifikan dalam membentuk kebiasaan makan yang baik pada anak-anak usia dini.

Berdasarkan hasil observasi di RAM NU Delegtukang Wiradesa, respons orang tua dan guru terhadap upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya makanan sehat bagi anak-anak menunjukkan adanya kolaborasi yang positif. Orang tua di lingkungan ini terlihat bekerja sama dalam menyediakan makanan sehat baik di rumah maupun di sekolah. Mereka memperhatikan aspek nutrisi dalam makanan yang disajikan untuk anak-anak, serta berupaya untuk menghindari makanan yang kurang sehat seperti makanan cepat saji atau yang mengandung gula dan lemak berlebihan.

Selain itu, orang tua juga terlibat aktif dalam mengajarkan anak-anak tentang pentingnya makanan sehat dan manfaatnya bagi kesehatan. Mereka memberikan pemahaman yang cukup kepada anak-anak mengenai nutrisi dan pentingnya mengonsumsi makanan sehat secara teratur. Observasi juga menunjukkan bahwa orang tua sering kali mendukung program-program yang diselenggarakan di sekolah terkait pola makan sehat, seperti mengikuti seminar atau lokakarya tentang gizi dan kesehatan. Di sisi guru, mereka juga memberikan respons yang positif terhadap upaya untuk

meningkatkan kesadaran akan pentingnya makanan sehat bagi anak-anak. Guru di RAM NU Delegtukang Wiradesa terlihat aktif dalam menyelenggarakan acara atau program yang berkaitan dengan pola makan sehat, seperti pameran makanan sehat, kegiatan memasak sehat bersama anak-anak, atau mengundang ahli gizi untuk memberikan penyuluhan kepada orang tua dan anak-anak.

Kolaborasi antara orang tua dan guru dalam hal menyediakan makanan sehat, memberikan edukasi, dan mengikuti program-program terkait pola makan sehat menunjukkan adanya komitmen bersama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak yang sehat. Respons yang positif ini merupakan langkah awal yang penting dalam membangun kesadaran akan pentingnya makanan sehat bagi anak-anak, serta mendorong adopsi pola makan yang sehat sejak usia dini (Rokom, 2016).

Orang tua dan guru menghadapi tantangan dalam mendorong anak-anak mengadopsi pola makan sehat. Salah satu tantangan utamanya adalah mengubah kebiasaan makan tidak seimbang yang telah ditanamkan sejak dini pada anak-anak, memerlukan perubahan besar dalam pola makan mereka. Selain itu, mereka juga dihadapkan pada kesulitan menyediakan makanan seimbang sesuai kebutuhan anak dan mengatasi kekhawatiran biaya yang mungkin timbul. Untuk mengatasi tantangan ini, orang tua dan guru perlu berkolaborasi untuk meningkatkan kesadaran anak tentang pentingnya makanan seimbang dan membantu mereka mempraktikkan pola makan sehat yang seimbang. Ini menjadi penting agar anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dengan pola makan yang mendukung kesehatan secara keseluruhan (Sausan, 2023: 8).

Berdasarkan hasil observasi di RAM NU Delegtukang Wiradesa, terdapat sejumlah tantangan dan hambatan yang dihadapi oleh orang tua dan guru dalam upaya mendorong anak-anak mengadopsi pola makan sehat. Salah satu tantangan utama adalah ketersediaan makanan tidak sehat yang lebih dominan daripada makanan sehat, baik di rumah maupun di lingkungan sekolah. Hal ini membuat sulit bagi anak-anak untuk memilih makanan sehat karena mereka lebih terpapar pada pilihan makanan yang kurang bergizi. Selain itu, anak-anak sering terpengaruh oleh iklan makanan yang kurang sehat di media, seperti televisi atau internet. Iklan-iklan tersebut dapat mempengaruhi preferensi anak-anak terhadap makanan dan membuat mereka cenderung memilih makanan yang tidak sehat.

Tantangan lainnya adalah adanya ketidakcocokan rasa pada makanan sehat yang ditawarkan. Anak-anak mungkin tidak menyukai rasa makanan sehat yang mereka coba, sehingga mereka menolak untuk mengonsumsinya. Hal ini bisa menjadi hambatan dalam mengadopsi pola makan sehat karena preferensi rasa yang berbeda-beda. Selain itu, mengubah kebiasaan makan yang sudah tertanam dalam diri anak-anak juga menjadi tantangan. Terutama jika anak-anak telah terbiasa dengan makanan tidak sehat, memperkenalkan makanan sehat dan mengubah kebiasaan makan mereka menjadi lebih sehat membutuhkan waktu dan upaya yang lebih intensif dari orang tua dan guru.



Dengan mengidentifikasi tantangan dan hambatan ini, orang tua dan guru dapat mengambil langkah-langkah konkret dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat bagi anak-anak. Langkah-langkah tersebut meliputi meningkatkan ketersediaan makanan sehat, mengedukasi anak-anak tentang pentingnya makanan sehat, mengurangi paparan pada iklan makanan tidak sehat, dan secara bertahap mengenalkan makanan sehat dengan cara yang menarik dan menyenangkan bagi anak-anak.

## **SIMPULAN**

Peran orang tua dan guru sangat penting dalam membentuk pola makan sehat pada anak usia dini di RAM NU Delegtukang Wiradesa. Orang tua berperan sebagai teladan utama bagi anak-anak dalam memilih dan mengonsumsi makanan sehat, sementara guru memiliki peran vital dalam memberikan edukasi, mempromosikan, dan memberikan contoh langsung tentang pentingnya makanan sehat di lingkungan sekolah.

Hasil observasi menunjukkan bahwa orang tua dan guru di RAM NU Delegtukang Wiradesa bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat bagi anak-anak. Mereka menyediakan makanan sehat, memberikan edukasi tentang nutrisi dan pentingnya makanan sehat, serta terlibat aktif dalam program-program yang mendukung pola makan sehat. Meskipun demikian, masih ada tantangan yang dihadapi, seperti ketersediaan makanan tidak sehat yang lebih dominan, pengaruh iklan makanan tidak sehat, ketidakcocokan rasa anak-anak terhadap makanan sehat, dan mengubah kebiasaan makan yang sudah tertanam. Namun, dengan kesadaran dan kerja sama antara orang tua dan guru, langkah-langkah dapat diambil untuk mengatasi tantangan tersebut dan menciptakan lingkungan yang mendukung adopsi pola makan sehat bagi anak-anak. Sehingga penting bagi orang tua dan guru untuk terus bekerja sama dan berkolaborasi dalam mempromosikan kesadaran akan pentingnya makanan sehat bagi anak-anak, sehingga dapat membentuk kebiasaan makan yang baik sejak usia dini dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan anak-anak yang sehat secara keseluruhan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdussamad, Zuchri. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: Syakir Media Press
- Herdiansyah, Haris. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Jatmikowati, T. E., Kristi, N., Dyah, R. W., & Asti, B. A. (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.
- Muriyanti, Nurul., Luluk, A., & Laily, R. (2022). Peran Orangtua Terhadap Konsumsi Makanan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman Untuk Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19

- di Desa Cibojong, Kecamatan Padarincang, Kabupaten Serang, Banten. *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender dan Anak*, 17(2), 163-180. <https://doi.org/10.24090/yinyang.v17i2.5116>
- Oktari, Nadia, Asiyah, A., & Fatrica, S. (2023). Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu. *INSAN CENDEKIA: Jurnal Studi Islam, Sosial dan Pendidikan*, 2(1), 37-44.
- Rachmawati, Tutik. (2017). *Metode Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif*. Bandung: Unpar Press.
- Rokom. (2016). *Tidak Hanya Orang Tua , Guru Juga Perlu Paham “Gizi Seimbang” Sehat Negriku Sehat Bangsaku*.
- Sausan, F. N., Kirom., & Layina, H. (2023). Pemberian Nutrisi dan Makanan Sehat Melalui Progam Makanan Bersama Setiap Bulan di RA Muskimat NU 027 Mangunsuman I Ponorogo. *Prosiding Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo*, 3 (2), 1-10.
- Sofianti, Dian., Aep, S., & Arif, H. (2020). Analisis Terhadap Kegiatan Cooking Class dalam Peningkatan Pengenalan Makanan Sehat pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Yayasan Beribu Kota Bandung. *Prosiding Pendidikan Guru PAUD Unisba*, 6(1,) 45– 49.
- Wulandari, Yuwinda, Liana A., Monika M., Nurhasanah, & Yecha, F. P. (2022). Parenting Kesehatan Diri Dan Lingkungan: Pentingnya Gizi Bagi Perkembangan Anak. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(1), 93–99. <https://doi.org/10.62668/bharasumba.v1i02.185>