

Peran Guru dalam Memberikan Asupan Gizi Anak Usia Dini di RA Muslimat NU Al Ustmani Desa Gejlig Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan

Fitri Setia Wati¹ *, Adillah Afni Labibah², Abdul Khobir³

¹ UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

² UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

³ UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

e-mail: fitrisetiawati220@mail.com

Abstrak

Asupan gizi pada anak usia dini memiliki peran penting karena berdampak pada proses tumbuh kembang mereka hingga dewasa. Salah satu manfaat utama asupan gizi yang optimal bagi anak usia dini adalah menjaga kesehatan mereka. Dengan demikian, pemenuhan asupan gizi yang terbaik akan berpengaruh pada tingkat prestasi belajar anak di sekolah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan dokumentasi. Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara rendahnya asupan gizi dengan kesehatan anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh asupan gizi terhadap kesehatan anak usia dini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kerjasama antara orang tua dan guru di sekolah dapat meningkatkan kualitas gizi anak. Komunikasi yang baik antara orang tua dan guru memberikan informasi yang bermanfaat bagi kedua belah pihak, sehingga makanan yang dikonsumsi anak dapat memberikan manfaat gizi yang optimal.

Kata Kunci: Asupan Gizi, Peran Guru, Anak Usia Dini

Abstract

Nutritional intake in early childhood plays a crucial role, impacting their growth and development into adulthood. One of the primary benefits of optimal nutritional intake for young children is the maintenance of their health. Consequently, the fulfillment of optimal nutritional intake influences children's academic performance in school. This study employs a qualitative method with data collection techniques including observation and documentation. There is a significant positive correlation between inadequate nutritional intake and the health of young children. The aim of this research is to determine the impact of nutritional intake on the health of young children. The results indicate that collaboration between parents and teachers can enhance the nutritional quality of children. Effective communication between parents and teachers provides valuable information for both parties, ensuring that the food consumed by children offers optimal nutritional benefits.

Keywords: Nutrition Intake, Role of Teachers, Early Childhood

PENDAHULUAN

Nutrisi merupakan salah satu aspek yang sangat krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Pemenuhan nutrisi yang memadai pada anak usia dini (0-6 tahun) dapat berdampak signifikan pada perkembangan mental mereka, termasuk tingkat kecerdasan. Kesehatan dan nutrisi anak harus mendapat perhatian khusus sejak dalam kandungan hingga setelah lahir. Hal ini disebabkan oleh pengaruh besar kesehatan dan nutrisi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak yang menerima nutrisi seimbang serta makanan sehat akan tumbuh menjadi individu yang berkualitas,

sebaliknya, anak yang tidak menerima nutrisi yang cukup akan mengalami hambatan dalam pertumbuhannya.

Untuk mencapai proses tumbuh kembang yang optimal, diperlukan lingkungan bio-fisik dan psiko-sosial yang mendukung, yang dikenal sebagai faktor asih, asah, dan asuh. Makanan berkualitas dan gizi seimbang berperan penting dalam menunjang keberhasilan proses tumbuh kembang anak, terutama selama periode pertumbuhan fisik yang pesat dan masa kritis perkembangan otak (KOMPAS, 2010). Pemberian makanan seimbang sangat penting karena tubuh memerlukan semua nutrisi (protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan air). Tujuan pemberian makanan pada anak bukan hanya untuk memenuhi rasa kenyang, tetapi juga untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan untuk kehidupan serta mendidik anak dalam membentuk selera dan kebiasaan makan yang sehat.

Menurut Santrock (2007:157), masalah kesehatan yang sering dialami oleh anak-anak umumnya adalah kekurangan gizi dan pola makan. Gizi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan anak. Pola makan sangat berkaitan erat dengan masalah ini. Terlebih lagi, saat ini banyak makanan cepat saji yang mengandung zat kimia berbahaya bagi kesehatan manusia jika dikonsumsi secara terus-menerus dalam jangka waktu yang panjang.

Oleh karena itu, peranan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) menjadi signifikan dalam meningkatkan mutu perkembangan anak di masa mendatang. Dalam Permendiknas No.58 Tahun 2009, yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, dijelaskan bahwa PAUD mencakup serangkaian kegiatan pedagogis yang ditujukan bagi anak sejak lahir hingga usia enam tahun. Fokus utama adalah menyediakan stimulus pendidikan guna memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan fisik serta spiritual anak-anak, agar mereka siap untuk melanjutkan pendidikan ke tingkat selanjutnya. Pendidikan anak usia dini, dalam hal ini, menitikberatkan pada tahap awal di mana anak-anak mendapatkan bimbingan dan rangsangan terkait dengan aspek gizi yang seimbang.

Peran pendidik memiliki signifikansi yang besar dalam memperkenalkan anak-anak akan pentingnya asupan gizi yang adekuat, yang meliputi ragam makanan mengandung nutrisi esensial seperti protein (misalnya tempe, tahu, ikan, telur, ayam, dan daging), sayuran (seperti bayam, sawi, wortel, jagung, kacang buncis, dan kentang), dan juga minuman sehat (seperti susu, air kacang hijau, jus, dan air buah).

Pengenalan konsep gizi seimbang memiliki kepentingan yang signifikan dalam memperkaya pemahaman anak terhadap pentingnya asupan gizi bagi kesehatan tubuh, yang pada gilirannya memberikan pengetahuan praktis kepada mereka dalam memilih dan mengonsumsi makanan sehari-hari. Prinsip-prinsip dasar gizi seimbang mencakup penyusunan pola makan yang mencakup beragam nutrisi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan faktor-faktor seperti variasi dalam jenis makanan, tingkat aktivitas fisik, kebersihan, dan pemeliharaan berat badan yang optimal. Gizi seimbang di Indonesia dipaparkan melalui konsep Tumpeng Gizi Seimbang (TGS), yang

terintegrasi dengan nilai-nilai budaya lokal.

TGS dikonseptualisasikan untuk memfasilitasi individu dalam menetapkan pilihan konsumsi makanan yang sesuai dengan aspek jenis dan jumlahnya yang disesuaikan dengan beragam kebutuhan, baik menurut fase usia (mulai dari bayi, balita, remaja, dewasa, hingga usia lanjut) maupun berdasarkan kondisi kesehatan yang bersangkutan (seperti kehamilan, masa menyusui, tingkat aktivitas fisik, atau saat mengalami kondisi sakit).

Peran sentral dalam pengawasan asupan gizi yang seimbang pada anak-anak ditanggung oleh orang tua. Najmuddin (2014) menyatakan bahwa orang tua memegang peran krusial dalam melaksanakan tanggung jawab mereka sebagai pelaku utama dalam pendidikan awal anak. Sebagai contoh, seorang Ayah berperan sebagai figur kepala keluarga yang bertanggung jawab atas pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental anak-anaknya. Selain memenuhi kebutuhan jasmani seperti pangan, minuman, dan pakaian, ayah juga diarahkan untuk berperan aktif dalam mengembangkan pendidikan anak-anaknya. Biasanya, seorang anak menganggap ayahnya sebagai panutan tertinggi dalam hal pencapaian, sehingga ayah dianggap sebagai sosok pemimpin yang layak dijadikan teladan bagi anak-anaknya.

Dengan kata lain, ayah dianggap sebagai figur yang paling cerdas dan memiliki otoritas yang kuat. Oleh karena itu, tiap tindakan yang dilakukan oleh seorang ayah mewakili suatu model yang mendorong anak untuk menirunya, juga dengan ibu yang memiliki peran sentral dalam dinamika keluarga, terutama dalam interaksi dengan anak-anaknya karena ibu seringkali menjadi tokoh utama dalam komunikasi awal dengan mereka.

Termasuk dalam menyampaikan kasih sayang dan aspek lainnya. Peranan orang tua memiliki dampak yang signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Seperti yang dijelaskan oleh Harnanto Wiryo (2002: 1), pencapaian tingkat status gizi yang optimal hanya dapat terwujud apabila kebutuhan akan zat gizi terpenuhi secara optimal pula. Namun, perlu disadari bahwa kondisi gizi seseorang pada suatu periode tidak hanya dipengaruhi oleh asupan zat gizi pada periode tersebut, melainkan juga dipengaruhi oleh asupan zat gizi pada masa sebelumnya, bahkan jauh sebelumnya. Penelitian ini menegaskan bahwa asupan nutrisi pada masa kanak-kanak memiliki dampak penting terhadap keadaan gizi di masa dewasa.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 165), masa kanak-kanak merupakan periode pertumbuhan yang krusial, dan untuk mendukung pertumbuhan tersebut, penting untuk memperhatikan konsumsi makanan dengan cermat, termasuk: (a) Memastikan asupan kalori yang cukup, (b) Mengonsumsi sumber protein nabati dan hewani yang mencukupi (seperti tahu, tempe, daging, ikan, dan telur), (c) Mengonsumsi sayuran hijau secara teratur, (d) Memasak sayuran dengan minyak guna meningkatkan penyerapan vitamin A, D, E, dan K, (e) Menjaga keseimbangan asupan protein hewani dan nabati dengan perbandingan 1:1, dengan rekomendasi asupan protein hewani sebanyak 5 gram/hari dari sumber hewan dan 10 gram/hari dari ikan, (f) Jika anak sulit mengonsumsi susu, dapat menggantinya dengan

produk olahan susu seperti keju, es krim, dan sejenisnya.

Perjalanan evolusi manusia secara menyeluruh telah dimulai sejak embrio berada dalam rahim ibunya dan mencapai fase puncaknya, yaitu masa emas. Rentang usia dari nol hingga enam tahun dianggap sebagai periode kritis bagi perkembangan anak, dikenal sebagai masa emas, karena pada masa ini terjadi peningkatan yang sangat besar dalam aspek kecerdasan mereka (Mulyasa, 2012: 34). Oleh karena itu, menjadi esensial untuk memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak, termasuk asupan gizi yang mereka konsumsi. Semua orang tua menginginkan yang terbaik bagi anak-anak mereka. Pemahaman yang komprehensif dari orang tua dalam memilih asupan gizi yang optimal bagi anak-anak mereka.

Tidak hanya itu, melakukan pemantauan berkala terhadap pertumbuhan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) mereka, menjadi faktor yang krusial dalam proses ini. Peran pendidikan gizi di lingkungan sekolah menunjukkan pentingnya melalui penyusunan rencana pembelajaran yang terstruktur dengan tema tertentu yang kemudian diwujudkan dalam bentuk kegiatan konkret. Dalam konteks ini, pendidikan gizi memperkenalkan berbagai jenis tanaman, termasuk buah dan sayuran, serta mengilustrasikan manfaatnya bagi kesehatan tubuh manusia. Selain itu, terdapat faktor-faktor yang memengaruhi keterkaitan antara pengetahuan dan praktik orang tua dalam memilih pola makan seimbang untuk anak-anak, seperti tingkat pendidikan orang tua, jenis pekerjaan mereka, dan juga status ekonomi keluarga.

Maka, pengajaran mengenai pangan nutrisi di institusi pendidikan memiliki signifikansi yang esensial dalam memperluas pengetahuan serta memberikan dampak terhadap pola hidup harian anak usia dini. Penelitian yang dilakukan oleh Wardhani, Jatmikowati, dan Rahman (2019) menyoroti urgensi pelajaran tentang pangan sehat guna memberikan pemahaman kepada anak mengenai menu berimbang nutrisi dan sesuai syariah. Sehingga anak dapat mengidentifikasi jenis-jenis pangan yang dapat dikonsumsi untuk memelihara kesehatan. Pendidik memiliki kewenangan untuk mengatur acara makan bersama di lingkungan sekolah dengan melibatkan partisipasi orang tua dalam proses persiapan. Hal ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang menyenangkan bagi siswa, sehingga mereka termotivasi untuk mencicipi menu yang disajikan (Savage et al., 2007).

Dengan menyajikan pilihan menu yang beragam, diharapkan dapat meningkatkan minat dan kemauan siswa untuk mencoba jenis makanan baru yang sebelumnya belum mereka coba. Dengan mempertimbangkan bahwa pilihan menu yang ditawarkan harus memperhatikan komposisi nutrisi yang memberikan nilai tambah bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Melalui edukasi tentang pentingnya makanan bergizi, peserta didik dapat diajak untuk mengadopsi pola makan sehat secara rutin. Guru dapat memperkenalkan makanan bernutrisi melalui pendekatan praktis menggunakan berbagai jenis bahan makanan seperti sayuran, buah-buahan, dan produk sejenis yang kaya akan nutrisi, serta menjelaskan kandungan vitamin yang terkandung di dalamnya beserta manfaatnya bagi kesehatan dan kecerdasan.

Hal ini bertujuan agar anak-anak memahami dan merasa tertarik untuk mengonsumsi makanan bernutrisi setiap hari, sehingga mereka tidak lagi membawa bekal berupa makanan ringan atau sejenisnya yang tidak mendukung kesehatan. Menurut Sunita (2010), zat-zat gizi seperti karbohidrat, lemak, dan protein memiliki peran penting dalam menyediakan energi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas. Ketika komposisi gizi dalam makanan, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat, dan air, terpenuhi dalam pola makan sehari-hari, maka kesehatan tubuh dapat dipertahankan dengan baik. Aziz (2012) menekankan bahwa seorang guru, sebagai figur otoritatif yang dihormati dan diteladani, akan dianggap sebagai model yang patut diikuti dalam setiap kata dan tindakannya.

Dalam konteks pembelajaran, pengaruh seorang guru dalam proses belajar-mengajar dapat jauh lebih besar daripada pengaruh orang tua. Saat proses pembelajaran di sekolah berlangsung, melibatkan guru untuk bersama-sama makan siang dengan murid-muridnya dapat dianggap sebagai suatu langkah yang bermanfaat, dengan catatan bahwa guru juga mengonsumsi menu yang sama dengan murid-muridnya. Pendekatan ini terbukti cukup efektif, karena melalui contoh yang diberikan oleh guru dalam menikmati makanan bergizi, hal ini dapat memotivasi murid-murid untuk turut serta dan mencoba menu yang tersedia. Dengan demikian, guru berperan sebagai model dalam memperkenalkan pola makan sehat (Eliassen, 2011). Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa adanya percakapan dan dialog yang hangat mengenai makanan yang dikonsumsi saat makan bersama dapat menciptakan suasana yang nyaman bagi murid-murid, sehingga mereka lebih menyukai jenis makanan tersebut (Hughes dkk., 2007).

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan, penelitian ini akan menginvestigasi peran guru sebagai pengawas asupan gizi anak usia dini di lingkungan sekolah. Mengingat pentingnya peran guru yang sering dianggap sebagai figur parental di sekolah, maka pentingnya keterlibatan mereka dalam memberikan arahan dan bimbingan terkait pola makan yang sehat dan seimbang kepada anak-anak usia dini. Untuk tujuan penelitian ini, penulis melakukan wawancara dan observasi di RA Muslimat NU Al-Utsmani untuk memperoleh data tentang pola asupan gizi anak usia dini secara komprehensif.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan mencari sumber data primer yaitu melalui observasi dan wawancara. Metode kualitatif dipilih untuk mengungkap dan memahami suatu fakta dibalik fenomena serta mencoba merinci secara kompleks suatu permasalahan. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah *indepth interview* (wawancara mendalam) antara peneliti dengan informan. Wawancara dilakukan secara informal dan mendalam dengan batasan-batasan pertanyaan yang langsung ke inti penelitian.

Metode penelitian kualitatif digunakan untuk mendekati dan mengungkap fenomena tertentu dari responden penelitian. Tujuannya untuk mendapatkan gambaran secara menyeluruh (holistic) dari suatu fenomena menurut sudut pandang subjek peneliti. Hasil penjabaran dari metode ini bersifat apa

adanya, murni dari pendapat responden atau informan. Temuan dalam wawancara dan observasi nantinya dapat menyajikan fakta yang terjadi di lapangan.

Untuk memperoleh informasi peneliti melakukan wawancara kepada para guru di RA Muslimat NU Al-Utsmani. Wawancara dilakukan secara terperinci dengan menjabarkan pertanyaan terkait fenomena yang sedang diamati. Sebelumnya, peneliti sudah merancang daftar pertanyaan sesuai guideline untuk mendapatkan garis besar penelitian. Hasil dari wawancara tersebut diolah menjadi bentuk transkrip wawancara terlebih dahulu kemudian melakukan proses koding berdasarkan kata kunci penelitian. Setelah itu, peneliti mereduksi data untuk mengambil kesimpulan dari hasil wawancara.

Peneliti melakukan observasi dan wawancara di RA Muslimat NU Al-Utsmani yang beralamat di Winong-Gejlig, Desa Gejlig, Kecamatan Kajen, Kabupaten Pekalongan, Provinsi Jawa Tengah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pentingnya pemantauan asupan gizi kini tidak hanya menjadi perhatian bagi orang tua di lingkungan rumah, melainkan juga bagi para pendidik di lingkungan sekolah. Mengingat prevalensi makanan yang telah dicampur dengan bahan pengawet buatan pada era ini, para guru diharapkan memperhatikan secara cermat konsumsi makanan yang mereka konsumsi serta menjaga kebersihan dalam aspek konsumsi makanan.

Dalam sebuah interaksi dengan seorang pendidik di RA Muslimat NU Al-Utsmani, peneliti memperoleh temuan yang substansial dan konsisten dengan arah penelitian yang dikehendaki. Para pendidik mengatur jadwal untuk kegiatan membeli jajanan di luar bagi anak-anak di RA tersebut. Dalam konteks wawancara, pendidik tersebut menjelaskan bahwa anak-anak akan diberikan satu jadwal tertentu setiap minggunya untuk melakukan pembelian jajanan, yang jatuh pada hari Kamis.

Para pendidik di RA Muslimat NU Al-Utsmani juga mengajak orang tua untuk bekerja sama dalam memenuhi kebutuhan gizi pada anak dengan memberitahu kepada wali murid untuk selalu mendahulukan sarapan terlebih dahulu sebelum berangkat sekolah. Jika seorang murid tidak melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah, maka dari wali murid biasanya akan memberitahu guru pendampingnya dan nantinya guru tersebut akan mengantarkan anak untuk makan terlebih dahulu. Dari wali murid juga terkadang membawakan bekal untuk anaknya jika anak tidak melakukan sarapan.

Disekolah RA Muslimat NU AL-Ustmani juga memberikan aturan-aturan kepada kantin atau penjual yang ada di sekolah. Aturan yang diberikan ialah pembatasan mengenai jajan-jajan yang berminyak dikantin dan juga makanan ciki-ciki, biasanya jajanan makanan instan seperti ciki-ciki hanya tersedia dihari-hari tertentu, sama halnya dengan minuman instan seperti koki-koki juga dijual terbatas dan hanya tersedia dihari-hari tertentu. Kantin hanya menyediakan jajan seperti agar-agar, risol, ataupun susu kedelai yang tentunya lebih sehat dari pada jajanan instan, hal itu juga lebih dianjurkan oleh pihak

sekolah.

Pembahasan

Anak usia dini adalah individu yang pada masanya sedang mengalami perkembangan dan pertumbuhan yang fundamental untuk kehidupannya dimasa depan. Pada tahap ini, anak akan melewati dan mengalami perkembangan dan pertumbuhan pada fisik serta mentalnya. Pada usia tersebut juga anak yang merespon dan menerima yang antinya akan dikelola oleh anak dari berbagai sumber informasi yang diterimanya. Hal-hal yang diterima oleh anak selama masa pertumbuhannya pada usia dini, hal itu yang nantinya akan menjadi pondasi untuk kelanjutan hidupnya di masa depan nanti termasuk asupan gizi yang diterima pada saat anak tersebut tumbuh (Dwi Hardiyanti, 2022).

Tumbuh kembang anak usia dini akan berjalan dengan baik apabila kebutuhan gizi pada makanan ayang dikonsumsi terpenuhi dengan baik. Hal tersebut juga telah disampaikan oleh Hoddinott, bahwa dengan memperbaiki pola makan yang tidak sehat menjadi sehat dengan teratur, maka secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi kesehatan dan intelektual anak dimasa depan. Untuk mendapatkan tubuh yang sehat maka diperlukan makanan yang bergizi salah satunya diperoleh dengan mengonsumsi makan yang menyehatkan. Dalam penyajian makanan sehat dan bernutrisi, perlu diperhatikan gizi yang seimbang, agar pertumbuhan dan perkembangan anak tidak terganggu. Asupan gizi yang seimbang bermanfaat bagi tumbuh kembang anak, meningkatkan kecerdasan, meningkatkan stabilitas dan terpeliharanya semua organ tubuh serta dapat berfungsi dengan baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa Nutrisi adalah salah satu komponen yang penting dalam menunjang keberlangsungan proses pertumbuhan dan perkembangan. Nutrisi menjadi kebutuhan untuk tumbuh dan berkembang selama masa pertumbuhan. Dalam nutrisi terdapat kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, dan air (Tri Endang Jatmikowati dkk, 2023).

Setiap hari Kamis, para guru di RA Muslimat NU Utsmani memberikan kebebasan kepada anak-anak untuk membeli jenis-jenis jajanan tertentu. Namun, ada pembatasan terhadap konsumsi makanan berat seperti bakso, ayam goreng, dan sejenisnya, yang hanya diizinkan sekali dalam sebulan. Selain itu, pihak sekolah bertanggung jawab menyediakan suplemen vitamin kepada para murid, baik melalui sumber internal sekolah maupun kerja sama dengan pihak Puskesmas setempat.

Pengadaan vitamin dari puskesmas bagi anak-anak RA direncanakan dilakukan secara tahunan. Program pemerintah ini bertujuan untuk menjaga kesehatan imunitas anak-anak prasekolah dengan memberikan suplemen vitamin sekali dalam setahun. Dalam upaya memberikan perhatian terhadap gizi seimbang bagi anak-anak prasekolah, kerjasama yang baik antara orangtua atau wali murid dengan pihak sekolah juga menjadi hal yang penting.

Di RA Muslimat NU Al-Utsmani, guru-guru berkolaborasi dengan para wali murid untuk mengikutsertakan mereka dalam diskusi mengenai pemeliharaan gizi anak agar tetap seimbang dan optimal. Seorang guru yang diwawancarai menjelaskan bahwa anak-anak, ketika bersama orang tua, umumnya enggan untuk terlalu dibatasi dalam pemilihan makanan yang mereka inginkan, karena mereka

memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap berbagai macam jenis makanan.

Meskipun demikian, mereka juga akan terus memantau pola makan anak-anak mereka untuk memastikan asupan gizi yang seimbang. Sementara itu, tugas para guru di RA Muslimat NU Al-Utsmani dalam menjaga keseimbangan nutrisi anak-anak akan selalu melibatkan pengingatan dan pelaksanaan kegiatan yang telah diprogramkan sebelumnya. Sebagai contoh, para siswa akan diingatkan bahwa saat makan, harus ada asupan nasi atau telur.

Selanjutnya, pihak sekolah juga menerapkan kebijakan pembatasan dalam penawaran makanan di kantin. Secara umum, jenis makanan yang tersedia secara dominan di kantin adalah roti. Oleh karena itu, sebagai alternatif untuk cemilan yang lebih berat, siswa hanya diperbolehkan untuk memilih roti sebagai pilihan cemilannya. Di samping itu, sekolah juga menetapkan batasan bagi siswa yang ingin mengonsumsi mie di lingkungan sekolah.

Dalam konteks wawancara, siswa juga dianjurkan untuk membawa bekal ke sekolah. Praktik membawa bekal ini perlu ditanamkan sejak dini, dengan demikian, sejak awal memulai masa sekolah, siswa sudah diajak untuk membiasakan membawa bekal dari rumah. Hal ini bertujuan untuk menghindari kecenderungan siswa membeli makanan sembarangan di luar yang berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan asupan gizi.

Sebagai contoh perbandingan antara kelas yang telah berjalan sebelumnya dan kelas yang baru dimulai, siswa-siswa dalam kelas yang telah berjalan terbiasa membawa bekal dari rumah sejak awal masuk taman kanak-kanak, sehingga kegiatan tersebut telah menjadi rutinitas bagi mereka dalam mengonsumsi makanan yang dibawa dari rumah. Namun, bagi siswa-siswa kelas yang baru, mereka telah terbiasa membeli makanan jajanan, sehingga mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan kebiasaan membawa bekal ke sekolah. Situasi tersebut menimbulkan tantangan bagi para pendidik di RA Muslimat NU Al-Utsmani, karena mereka diharuskan memastikan keseimbangan gizi bagi siswa di sekolah. Oleh karena itu, sekolah menyediakan berbagai jenis nasi, bukan hanya nasi putih, melainkan juga nasi kuning dan nasi uduk, untuk memenuhi kebutuhan nutrisi siswa.

Menurut pandangan mereka, penyediaan jenis makanan tersebut dianggap sebagai praktek yang umum karena para murid di taman kanak-kanak tersebut telah terbiasa dengan pilihan menu yang mereka inginkan. Selain menyediakan nasi, berbagai jenis roti dalam variasi ukuran yang beragam juga diusahakan selalu tersedia, begitu juga dengan berbagai macam varian susu. Dengan demikian, tidak diperlukan bagi murid-murid untuk membeli makanan ringan di luar sekolah, sehingga para guru dapat mengontrol konsumsi makanan murid mereka dengan lebih baik.

Dalam upaya menyediakan sarapan bagi para siswa, sekolah tetap memastikan tersedianya makanan, meskipun tidak dalam jumlah besar. Ini hanya untuk siswa yang tidak sempat sarapan di rumah, sehingga guru menyediakan opsi tersebut di kantin sekolah. Kebijakan ini diambil karena mayoritas siswa telah sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Dengan demikian, sekolah turut bertanggung jawab dalam memastikan asupan gizi siswa-siswa mereka, baik secara langsung maupun

tidak langsung.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian melalui wawancara dan observasi yang telah dijelaskan sebelumnya, kesimpulan yang dapat ditarik oleh peneliti adalah perlunya pengawasan dan arahan terhadap konsumsi makanan dan minuman bagi anak usia dini agar tetap seimbang. Sebagai manifestasi kontribusi para pendidik dalam menjaga asupan gizi bagi anak didik, disarankan agar dalam proses pengajaran mereka menggunakan media visual berupa gambar untuk memberikan pemahaman yang lebih konkret kepada anak-anak.

Selain itu, sebuah bentuk pengawasan tambahan dilakukan melalui penerapan jadwal yang telah ditetapkan di lingkungan sekolah untuk mengatur kegiatan anak-anak. Contohnya, di RA Muslimat NU Al-Utsmani, pendekatan ini diimplementasikan sepenuhnya guna mendukung upaya memastikan asupan gizi yang seimbang bagi siswa-siswinya. Dengan demikian, upaya yang cukup signifikan dapat dilakukan dengan membiasakan anak-anak untuk mempraktikkan pola makan dan minum yang sehat secara konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

- Febrinasari, T., & Putri Riandani, A. (2023). *Edukasi Pentingnya Pangan Sehat untuk Anak Usia Dini bagi Orang Tua dan Guru di TK Insani 1, Bekasi* (Vol. 1). Retrieved from <https://jurnal.pelitabangsa.ac.id/index.php/jpp/>
- Hardiyanti, D. (2022). *Peran Guru dalam Pemberian Informasi “Isi Piringku” Tentang Gizi yang Optimal pada Anak Usia Dini Kepada Orangtua di Wilayah Banyumanik*. *Manggali*, 2(2). <https://e-journal.ivet.ac.id/index.php/manggali/article/view/2214>
- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Dyah, *, Winarti, R., & Bhawika Adwitiya, A. (2023). *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini*. 7(2), 1279–1294. doi: 10.31004/obsesi.v7i2.3223
- Lestari, S., Yusuf, A., Kunci, K., Seimbang, G., & Bersama, M. (n.d.). *PENINGKATAN PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TAMAN KANAK-KANAK*.
- Mayar, F., Astuti², Y., Anak, P., Dini, U., Pendidikanuniversitas, I., & Padang, N. (n.d.). *Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini*.
- Munawaroh, H., Khoirun Nada, N., & Hasjiandito, A. (2022). *Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun* (Vol. 3, Issue 2). Retrieved from <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/sc>
- Nurhaerah, Nurhaerah (2023) *Peran Guru dan Orangtua dalam Meningkatkan Asupan Gizi*
Prosiding SINAU: Seminar Nasional Pendidikan Islam Anak Usia Dini
UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Seimbang pada Anak Usia Dini di RA DDI Benteng Kecamatan Patampanua Kabupaten Pinrang. Undergraduate (S1) thesis, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. <https://repositori.uin-alauddin.ac.id/26786/>

Oktaviani Amalia, J., Aisyah Putri, T., (2022) *EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA ANAK-ANAK DI DESA BAWURAN, KECAMATAN PLERET, KABUPATEN BANTUL.* In *JURNAL PASOPATI* (Vol. 4, Issue 1). Retrieved from <http://ejournal2.undip.ac.id/index.php/pasopati>

Priyantini, A., Pd, S., Somantri, E. B., Pd, M., & Sudarti, H. (n.d.). *BIMBINGAN GURU TERHADAP ORANG TUA DALAM PEMBERIAN GIZI KEPADA ANAK TAMAN KANAK-KANAK NEGERI PEMBINA PONTIANAK BARAT.*

Rahmiyah, I., & Budiastutik, S. (n.d.). *HUBUNGAN PERAN GURU DAN ORANG TUA DALAM PELAKSANAAN POLA KONSUMSI DENGAN STATUS GIZI ANAK USIA DINI DI RAUDHATUL ATFAL JAMIATUL KHAIR PONTIANAK.*

Syekh Nurjati Cirebon, I., Saripudin, A., & Muhammadiyah Cirebon, S. (2023). *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak Pengaruh Pemberian Asupan Gizi Seimbang Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini DEVIEA AJENG ROHIMA ETI NURHAYATI DIANI MAGASIDA.* *Maret*, 9(1). Retrieved from www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/awladly

Wigati, A., Yulia, F., Sari, K., & Suwanto, T. (2022). *PENTINGNYA EDUKASI GIZI SEIMBANG UNTUK PENCEGAHAN STUNTING PADA BALITA.* In *Jurnal Abdimas Indonesia* (Vol. 4).