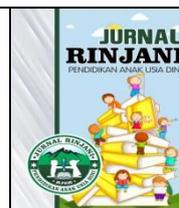




BALE RISET RINJANI
JR-PAUD: JURNAL RINJANI PENDIDIKAN
ANAK Usia Dini
<https://jurnalrinjanipendidikan.com/index.php/JR-PAUD>



Pola Asupan Gizi Bagi Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini

Septi Hariani ^{a,1,*}, Raden Sumiadi ^{b,2}, Muh Hamdani ^{c,3}

^a Mahasiswa Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini STKIP Hamzar

^b Dosen Pendidikan Guru Sekolah Dasar STKIP Hamzar

^c Dosen Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini STKIP Hamzar

Email: ¹sabbitwijaksana@gmail.com, ²radensumiadi01@gmail.com, ³hamdani.biology@gmail.com

ABSTRACT

Article history

Received: 27 September 2023

Revised: 07 Oktober 2023

Accepted: 30 Oktober 2023

Keywords:

Asupan Gizi
Motorik Kasar

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola asupan gizi terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini di PAUD Pani Hida Zakia. Penelitian ini merupakan penelitian Kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Subjek pada penelitian ini adalah Kepala sekolah, Guru kelas, Orang tua siswa. Dalam Proses Pengumpulan data peneliti menggunakan metode wawancara, observasi, dokumentasi dan analisis data, display data, reduksi data. Sedangkan Uji keabsahan data yang dipakai dalam penelitian yaitu perpanjangan kehadiran peneliti, diskusi teman sejawat, member check dan teknik triangulasi. Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwasannya : dalam penerapan pola asupan gizi, sekolah menerapkan program pemberian PMT dan anak membawa bekal kesekolah setiap hari serta terdapat peran penting guru dan orang tua dalam pemenuhan asupan gizi anak usia dini di PAUD Pani Hida Zakia yang bertujuan untuk meningkatkan asupan gizi anak karena dengan terpenuhinya asupan gizi yang baik maka anak akan lebih sehat, ceria, aktif dan berenergi yang tentu hal ini akan berdampak terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini di PAUD Pani Hida Zakia.

ISSN 2986-2035



Pendahuluan

Pendidikan Anak Usia Dini pada hakikatnya ialah pendidikan yang diselenggarakan dengan tujuan untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh atau menekankan pada pengembangan seluruh aspek kepribadian anak dan pada masa emas ini terjadi suatu lonjakan yang luar biasa terhadap perkembangan anak yang tidak akan terjadi pada periode berikutnya dimana setiap anak membutuhkan perlindungan kesehatan, asuhan penuh kasih sayang, rangsangan pendidikan sesuai dengan tahap perkembangan serta kemampuan masing-masing anak dan asupan gizi seimbang untuk melejitkan potensi perkembangan tersebut. Oleh karena itu, PAUD memberi kesempatan kepada anak untuk mengembangkan seluruh aspek kepribadian yang dimiliki anak.

Masa usia dini merupakan periode emas (*golden age*) bagi perkembangan anak untuk memperoleh proses pendidikan dimana pada periode ini adalah tahun-tahun berharga bagi seorang anak untuk mengenali berbagai macam fakta di lingkungannya atau sering kita dengar dengan sebutan masa periode emas (*the golden age*) mengingat anak usia kanak-kanak ini belajar

dalam situasi yang holistik dan terkait dengan kehidupan sehari-hari, maka materi pembelajaran harus relevan dengan karakteristik dan kebutuhannya yaitu dengan memberikan materi yang cocok untuk kanak-kanak adalah: konkret, sesuai dengan dunia kehidupan anak, terkait dengan situasi pengalaman langsung, atraktif dan berwarna, mengundang rasa ingin tahu anak, bermanfaat, dan terkait dengan aktivitas bermain anak.

Anak juga merupakan anugerah terindah yang dihadiahkan oleh Allah SWT kepada para orangtua semua orangtua berusaha semaksimal mungkin untuk membahagiakan buah hatinya, salah satunya dengan memenuhi semua kebutuhan anak-anaknya agar tidak mengalami penderitaan dan kesulitan. Sebab, para orangtua mendambakan anaknya supaya sang anak dapat tumbuh dengan sehat dan cerdas dengan berusaha memperhatikan dan mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangannya dengan stimulasi-stimulasi yang tepat, para pakar psikologi berpendapat neuron/sel-sel otak berkembang sangat baik pada usia 0-1 tahun pertama dimana pada masa usia dini merupakan masa yang sangat penting bagi anak untuk bertumbuh dan berkembang baik secara fisik, psikis, atau psikologi pada usia 0-8 tahun merupakan masa *golden age* (masa keemasan), dimana anak mampu menyerap informasi-informasi baru dengan sangat mudah. Oleh karena itu pentingnya untuk menstimulasi anak sejak dini sebagai upaya mengoptimalkan jenis-jenis perkembangannya baik emosional maupun fisik.

Perkembangan anak dimulai sejak anak dilahirkan ke dunia bahkan para pakar pendidikan meyakini bahwa perkembangan seorang anak dimulai sejak adanya konsepsi yaitu adanya pembuahan pada sel telur oleh sperma yang dilakukan oleh orangtuanya. Oleh karenanya pentingnya pemenuhan gizi yang baik pada ibu hamil untuk pertumbuhan janin dan membantu meningkatkan kemampuan berfikir dan pertumbuhan fisiknya, kurangnya pemberian gizi yang baik tentunya akan menghambat dan dapat menimbulkan keterlambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan pada anak yang dikandungnya sampai anak lahir hingga dewasa.

Asupan gizi yang diterima oleh anak sangat berpengaruh pada tumbuh kembang anak sebab pertumbuhan dan perkembangan pada masing-masing anak berbeda, namun menunjukkan ciri-ciri pertumbuhan dan perkembangan yang sesuai dengan usianya dimana anak merupakan titipan Allah yang sangat berharga, oleh karenanya orangtua terutama, harus memperhatikan gizi pada anak, diriwayatkan oleh Imam Ahmad dan Tirmidzi bahwa Rasulullah bersabda “Tidaklah seorang anak Adam memenuhi tempat paling jelek kecuali perutnya, cukuplah bagi anak Adam beberapa suap makanan yang bisa menegakkan tulang rusuknya. Namun bila ia terpaksa melakukannya, maka hendaklah sepertiga (isi lambungnya) untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga isinya untuk udara.

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa jenis makanan yang dikonsumsi menjadi cerminan jelas status gizi pada tubuh. Agar berhasilnya penerapan gizi yang seimbang pada anak, diperlukan upaya pembiasaan mengkonsumsi makanan yang baik, yang sesuai dengan tingkat kebutuhan pada anak. Kecukupan zat gizi terutama vitamin dan mineral sangat diperlukan, karena

hal itu tidak bisa dicerna oleh tubuh. Selain air dan mineral, vitamin juga sangat penting. Keutamaan vitamin juga diperlukan untuk memenuhi gizi yang seimbang seperti buah-buahan, sayur mayor, dan pangan hewani. Vitamin mempunyai fungsi sebagai antioksidan dan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia karena mengandung vitamin A, C, E, Selenium, Zat besi, Zinc dan masih banyak lagi.

Selain menghambat pertumbuhan fisik pada anak, kurangnya pemerhatian gizi yang baik pada anak juga dapat berdampak pada perkembangan otak anak sebab dalam perkembangan otak terdapat aspek-aspek perkembangan anak usia dini yang terdiri dari: Kognitif, Moral, Sosial Emosional, Psikomotorik, bahasa dan seni, keenam aspek tersebut sangat mendominasi dalam perkembangan anak sehingga penanganan masalah gizi perlu mendapatkan perhatian dari berbagai kalangan yang bukan hanya di daerah perkotaan saja namun harus menyeluruh sampai ke daerah pelosok.

Perkembangan juga dapat dikatakan sebagai proses kematangan fungsi organ tubuh, yang di perlihatkan oleh berkembangnya kemampuan, intelegensi, serta perilaku. Perkembangan dapat ditandai oleh bertambahnya kemampuan struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks. Proses perkembangan terjadi karena peningkatan fungsi sel tubuh, maturasi dan system organ, keterampilan, kemampuan efektif, serta kreativitas. Bogim menyatakan “Maturasi dalam proses perkembangan dapat diukur dengan melihat kapasitas fungsional, seperti pertumbuhan motorik anak yang hasilnya dapat dilihat dari tingkat kematangan untuk berjalan dengan menggunakan dua kaki”.

Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau seluruh anggota tubuh. Perkembangan motorik sangat dipengaruhi oleh organ otak. Otaklah yang menyetir setiap gerakan yang dilakukan anak. Semakin matangnya perkembangan sistem syaraf otak yang mengatur otot memungkinkan perkembangan kopetensinya atau kemampuan motorik anak. Perkembangan motorik anak lebih halus, lebih sempurna, dan terkoordinasi dengan baik, seiring bertambahnya berat dan kekuatan badan anak. Otot-otot tangan dan kakinya sudah mulai kuat, sehingga berbagai aktivitas seperti menendang, melompat, melempar, menangkap dan berlari dapat dilakukan secara lebih akurat dan cepat. Disamping itu anak juga makin mampu menjaga keseimbangan badannya. Pada waktu yang sama anak mengalami peningkatan dalam koordinasi dan pemilihan waktu yang tepat dalam melakukan berbagai kegiatan olahraganya. Kekuatan otot, koordinasi gerakan otot serta ketepatan waktu dimulainya proses perkembangan, merupakan faktor yang menentukan seberapa tingkat perkembangan motorik anak.

Perkembangan masing-masing anak berbeda, ada yang cepat dan ada yang lambat, tergantung faktor bakat (*genetic*), lingkungan (gizi dan cara perawatan), dan konvergensi (perpaduan antara bakat dan lingkungan). Oleh sebab itu, perlakuan terhadap anak tidak dapat disamaratakan, sebaiknya dengan mempertimbangkan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di PAUD Pani Hida Zakia pada saat peneliti melihat kurang berkembangnya motorik kasar anak belum berkembang yang dimaksud yaitu anak-anak tersebut masih banyak yang tidak aktif atau tidak ingin melakukan kegiatan yang berbaur dengan fisik yang besar seperti berlari, melompat ketika senam ataupun bermain melempar bola. Anak malas untuk melakukan atau mengikuti kegiatan-kegiatan tersebut, dan terkadang lingkungan mempengaruhi seperti ketika teman yang satu tidak mengikuti kegiatan maka anak yang lainnya terpengaruh untuk tidak mengikuti kegiatan juga. Sejalan dengan penemuan pada observasi awal mengapa penelitian ini difokuskan pada asupan gizi karena peneliti melihat perlunya peningkatan pengetahuan tentang asupan gizi anak bagi pihak sekolah maupun orang tua dan juga peneliti untuk dapat mengembangkan setiap tahap perkembangan anak usia dini khususnya pada perkembangan motorik kasar.

Salah satu faktor yang sangat menentukan adalah makanan ada pola asupan gizi yang di berikan kepada anak kurang baik, dimana peran yang orang tua kurang memperhatikan makanan anak, dan anak dibiarkan makan atau membeli makanan tanpa adanya pengawasan yang intensif dari orang tua yaitu anak-anak yang lebih menyukai makanan yang kurang bergizi, seperti halnya jajanan yang sama sekali jauh dari gizi bahkan makanan yang dikonsumsi tersebut mengandung kalori yang tinggi dan juga bahan-bahan yang sangat berbahaya bagi tubuh anak. Makanan yang dipilih oleh anak yaitu makanan instan atau *junk food* dan makanan-makanan yang tidak menyehatkan yang dijual bebas di jalan-jalan yang tidak terjaga kebersihan dan ke higienisannya. Sehingga hal tersebut menghambat perkembangan motorik kasar pada anak. Di karenakan kurangnya pengetahuan orang tua dalam memberikan pola asupan gizi yang di butuhkan pada anak.

Seiring dengan kurangnya pengetahuan orang tua dalam memberikan asupan gizi di rumah di sini kepala sekolah dan guru juga terlibat dalam memperhatikan pola asupan yang sering dikonsumsi di lingkungan sekolah. Kepala sekolah yang berperan dalam memberikan kebijakan yang berupa program Pemberian Makanan Tambahan (PMT), serta guru berperan dalam memberikan pemahaman tentang gizi serta dianjurkan kepada orang tua wali murid untuk selalu membawa bekal anak-anaknya dan melakukan pengawasan terhadap makanan anak didiknya. Dengan diberikannya pola asupan gizi yang baik pada anak dapat dilihat perkembangan motorik apa saja yang sudah anak dapat lakukan. Seperti melempar bola, meloncat, berlari, menaiki titi-titian dan lain-lain. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pola Asupan Gizi Bagi Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Di Paud Pani Hida Zakia”

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena penulis bermaksud mendeskripsikan bagaimana “bagaimana penerapan pola asupan gizi bagi perkembangan motorik

kasar anak usia dini di Paud Fani Hida Zakia". Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah: observasi, wawancara dan dokumentasi.

Hasil dan pembahasan

Sekolah ini sudah melakukan program pemerintah untuk mewujudkan terhindarnya anak usia dini dari kekurangan gizi. Dengan program yang diberikan adalah pemberian makanan tambahan yang dinamakan (PMT). Program ini telah dilaksanakan dari sejak tahun 2021, 2022 dan sampai saat ini, namun pada tahun-tahun sebelumnya penerapan pola asupan gizi anak di PAUD Pani Hida Zakia hanya memberikan PMT dari sekolah saja tanpa melibatkan peran orang tuanya yang tentunya mendapatkan hasil yang kurang maksimal karena hanya dilaksanakan 1 bulan sekali.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti selama satu bulan yang diperoleh dari hasil observasi siswa, hasil wawancara kepala sekolah, guru dan orang tua siswa, dimana peneliti menemukan bahwa pola asupan gizi yang diterapkan pada PAUD Pani Hida Zakia salah satunya dengan memperhatikan Pola makan pada anak karena sangat berperan penting dalam proses pertumbuhan pada anak, karena dalam makanan yang banyak mengandung gizi dan pertumbuhan gizi di dalamnya memiliki terkait yang sangat erat hubungannya dengan kesehatan dan kecerdasan.

Apabila terkena defisiensi gizi maka kemungkinan besar anak akan mudah terkena efeksi, gizi ini sangat berpengaruh terhadap nafsu makan dan jika pola makan tidak tercapai baik pada anak maka pertumbuhan anak akan terganggu, tubuh kurus, pendek bahkan bisa terjadi gizi buruk pada anak.

Dengan adanya pemberian PMT di sekolah serta dengan memperhatikan Pola makan anak-anak karena pola makan anak usia dini sangat penting untuk pertumbuhan anak bisa mendukung perkembangan motorik kasar anak dengan baik, anak harus memakan-makananan yang bergizi dan bervitamin juga akan memperkuat yang kan dalam versi tubuh anak bisa melawan virus dan penyakit. Variasi menu makan anak perlu dilakukan untuk menumbuhkan rasa ingin tahu anak dan tentu saja variasi menu harus tetap memperhatikan tingkat perkembangan makan anak dan kandungan nutrisinya sesuai kebutuhan anak dan anak harus mengkonsumsi makanan seperti sayuran dan buah-buahan agar pola makan gizi anak bisa tercapai. Karena dengan tercapainya gizi maka anak akan lebih aktif dan memenuhi indikator perkembangan motorik kasar seperti anak mampu menangkap bola, melempar bola, berlari dan sebagainya. Sejalan dengan temuan data di atas tentang penerapan pola asupan gizi bagi perkembangan motorik kasar anak usia dini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hurlock yang menyatakan bahwa motorik kasar adalah perkembangan mengendalikan gerak jasmani dari pusat syaraf manusia, motorik kasar dapat berkembang baik juga dengan memperhatikan faktor pemberian makanan pada anak yaitu yang bergizi empat sehat lima sempurna.

Agar perkembangan motorik kasar anak dapat berkembang yakni melalui beberapa program atau kegiatan yang dilaksanakan oleh pihak sekolah dan juga orang tua siswa yaitu sebagai berikut :

1. Penyediaan Makanan Tambahan (PMT)

Penyediaan makanan tambahan anak di sekolah adalah kegiatan pemberian makanan kepada peserta didik yang melibatkan kepala sekolah serta para guru dimana pemberian PMT di berikan setiap satu bulan sekali dan dilaksanakan di dalam kelas atau di lingkungan sekolah dengan menggunakan waktu istirahat dimana PMT yang diberikan dalam bentuk jajanan/kudapan atau makanan lengkap yang aman dan bermutu beserta kegiatan pendukung lainnya, dengan memperhatikan aspek mutu dan keamanan pangan dengan tujuan meningkatkan kecukupan asupan gizi peserta didik melalui makanan tambahan, meningkatkan ketahanan fisik motorik anak serta kehadiran siswa dalam mengikuti kegiatan belajar serta mengingat pentingnya pemenuhan asupan gizi. Pernyataan ini diperkuat dengan pendapat Maslow, yang menyatakan bahwa kebutuhan-kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan yang paling dasar dan paling kuat dari kebutuhan manusia lainnya terutama makanan. Makanan yang dimakan juga harus bergizi agar apa yang dibutuhkan untuk tubuh terpenuhi (Maslow, 2010).

Sejalan dengan teori di atas Pernyataan Ibu Ema Ida Royani selaku kepala sekolah PAUD Pani Hida Zakia menyatakan bahwa

“Dalam meningkatkan asupan gizi anak, kami pihak sekolah berupaya memberikan yang terbaik kepada anak-anak yakni dengan memberikan makanan tambahan setiap satu bulan sekali dengan berbagai menu seperti bubur kacang hijau, pudding, telur, susu serta makanan lainya sesuai dengan kreasi ibu gurunya dan tentu dalam hal ini banyak sekali yang harus kami perhatikan terutama saya dalam tahapan pemberian PMT, persiapan karena dalam pemberian PMT tentu memerlukan dana dan juga persiapan lainnya seperti waktu kapan dan dimana PMT kita laksanakan tidak hanya itu kita juga perlu memperhatikan dalam proses pelaksanaan misalnya menu, kebersihan dan lain-lain.

a. Tahapan pemberian PMT

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa tahapan kegiatan Penyediaan Makanan Tambahan (PMT) di PAUD Pani Hida Zakia dengan sasaran anak-anak dan keterlibatan kepala sekolah serta guru yang dilaksanakan setiap satu bulan sekali yang diberikan di dalam kelas secara berkelompok dengan acara makan bersama. Dalam proses pemberian PMT terdapat beberapa tahapan yang harus diperhatikan oleh pihak sekolah maupun orang tua siswa di PAUD Pani Hida Zakia yaitu:

- 1) Persiapan, seperti kepala sekolah mempersiapkan anggaran atau dana serta kapan dan dimana akan dilaksanakannya pemberian PMT, guru menyiapkan bahan-bahan serta menu apa yang akan diberikan kepada siswanya.
- 2) Pelaksanaan, pelaksanaan dalam pemberian PMT terbagi menjadi dua yaitu:

a) Pelaksanaan pengolahan makanan

Pelaksanaan pengolahan makanan Pada waktu pengolahan yang amat perlu diperhatikan adalah hal kebersihan badan, alat, dan memasak. Bahan harus bersih dari kotoran dan bagian-bagian yang berbahaya atau sulit dimakan bagi anak. Misalnya duri, tulang kecil, biji, dan lainnya. Alat hendaknya selalu dalam keadaan bersih setiap selesai digunakan, dicuci, dikeringkan, dan disimpan di tempat yang bersih, Ketika memasak juga diperhatikan syarat-syarat higiene makanan seperti makanan (matang atau tidak).

b) Pelaksanaan acara makan di kelas

Makanan yang telah dimasak kemudian guru membagikan kepada anak dengan cara diporsikan, disiapkan dari dapur dalam piring-piring atau wadah lainnya dan dibawa ke ruang kelas. Pada waktu makan, guru juga memperhatikan beberapa hal seperti: Tangan anak harus bersih, d'oa sebelum dan sesudah makan, setiap anak memiliki perangkat alat makan dan minumannya masing-masing.

c) Pengawasan

Setiap kegiatan memerlukan pengawasan pada tahap-tahap kegiatan tersebut. Pengawasan pada waktu pelaksanaan makan amat perlu, oleh kepala sekolah maupun guru, saat pengolahan makanan dan saat acara makan di kelas.

b. Jenis-jenis Menu PMT

Menu yg diberikan kepada anak di PAUD Pani Hida Zakia yaitu menu yang setiap bulannya bervariasi atau berbeda-beda namun tetap bergizi dengan tujuan agar anak tidak bosan dengan makanan yang sama seperti yang sudah tercantum dalam jadwal pemberian PMT di PAUD Pani Hida Zakia berupa buah-buahan, pudding, jeli agar, bubur kacang hijau, telur, susu dan lain-lain (Dokumen PAUD Pani Hida Zakia, 2023).

c. Manfaat Pemberian PMT

Penerapan pola asupan gizi di PAUD Pani Hida Zakia dengan program PMT dan bekal yang dibawa anak ke sekolah yang tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar anak tetapi juga di dalam program tersebut anak juga dapat mengembangkan beberapa aspek lainnya misalnya; ketika pelaksanaan makan bersama, guru dapat menyelipkan beberapa pembelajaran tentang pentingnya menjaga pola asupan gizi dengan memperkenalkan jenis-jenis makanan yang mengandung gizi, dampak serta manfaat mengkonsumsi makanan yang bergizi, guru juga dapat mengajarkan anak tentang bagaimana menjaga ketertiban, menaati peraturan, kebersihan dan kesehatan seperti yang tertuang dalam SOP makan bersama yang didalamnya anak belajar mandiri duduk dengan rapi dan sabar mengantri sebelum mendapat jatah ketika pemberian PMT, anak diajarkan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, membaca do'a sebelum dan sesudah makan, belajar menjaga lingkungan tetap bersih dan sehat dengan menyimpan atau membuang sampah pada tempatnya setelah acara makan selesai, karena dengan terjaganya lingkungan yang

bersih dan sehat akan memberikan energi yang positif kepada anak yang akan berdampak pada perkembangan fisik motoriknya dimana anak akan lebih aktif, ceria, lues, dan bebas beraktivitas yang tentu dapat meningkatkan motorik kasar anak.



Gambar 1. Kegiatan Pemberian PMT di PAUD Pani Hida Zakia

2. Anak Membawa Bekal Setiap Hari

Dalam pemenuhan pola asupan gizi selain pemberian PMT, di PAUD Pani Hida Zakia juga menerapkan anak membawa bekal setiap hari karena dalam proses tumbuh kembang anak memiliki beberapa faktor, salah satu faktor tersebut adalah faktor asupan gizi. Gizi mempunyai peranan penting bagi tubuh, karena dapat menunjang kelangsungan proses tumbuh kembang anak. Selama masa perkembangan, anak membutuhkan gizi yang baik seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin dan air. Asupan gizi anak PAUD Pani Hida Zakia berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan selama sebulan lebih, bekal yang dibawa oleh anak yaitu makanan seperti nasi, sayur-sayuran segar, susu, ikan, telur, buah-buahan, bubur, dan ada juga anak yang membawa bekal roti dengan teh manis dan air mineral. Hal tersebut berdasarkan pengamatan peneliti dan juga berdasarkan wawancara kepada Ibu Ema Ida Royani selaku kepala sekolah yang menyatakan bahwa makanan yang sering dibawa oleh anak adalah:

“Makanan yang sering dibawa oleh anak adalah nasi dengan telur, nasi dengan ikan serta sayur, kadang anak juga membawa buah-buahan”.

Pernyataan di atas dikuatkan oleh Roni Dita Harmini selaku guru kelas yang menyatakan bahwa makanan atau asupan gizi yang sering dibawa oleh anak adalah:

“Makanan yang dibawa oleh anak adalah makan yang sehat bervitamin, anak sering membawa bekal nasi dan sosis/nugget, nasi dengan ikan dan telur, nasi dengan tempe/tahu goreng, dan ada juga anak yang membawa bekal nasi, ikan dan sayur serta buah-buahan”.

Kedua pernyataan di atas diperkuat lagi oleh ungkapan orang tua yang mengatakan bahwa asupan gizi atau makanan yang sering diberikan oleh anak adalah:

“Ketika Pagi hari karena kesibukan bekerja makanan yang diberikan oleh anak adalah makanan yang dimasak seadanya, misalnya telur dan nasi, nasi dan ikan goreng, nasi dan sosis/nungget. Tetapi ketika dirumah anak diberikan makan 4 sehat 5 sempurna seperti: Nasi, sayur,ikan, susu, telur, serta air mineral yang cukup. Terkadang ibu juga memberikan makanan pengganti dari karbohidrat selain beras yaitu ubi, ibu mengolah menjadi makanan yang enak dan nikmat. Ibu juga memberikan makanan tahu dan tempe sebagai pengganti ikan, karena jika ikan-ikan saja akan bosan.”

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan dalam asupan gizi yang diberikan oleh orang tua adalah makanan 4 sehat 5 sempurna seperti: nasi, sayur-sayuran segar, ikan/daging, telur, susu, buah-buahan dan air mineral. Tujuan dan manfaat anak membawa bekal ke sekolah Anak membawa bekal merupakan salah satu cara sekolah untuk memenuhi pola asupan gizi dengan manfaat dan tujuan akan mengurangi resiko anak jajan sembarangan sebab jika anak terbiasa mengkonsumsi makanan yang tidak sehat seperti snak atau makanan yang mengandung pengawet, pewarna, pemanis buatan dan zat-zat berbahaya lainnya yang akan berdampak terhadap kekebalan tubuh anak yang artinya anak akan sering sakit akibatnya akan berdampak terhadap perkembangan motorik kasar anak dimana anak akan merasa lemas tidak bertenaga karena pola asupan gizi yang tidak baik.



Gambar 2. Contoh Salah Satu Bekal yang Dibawa Anak

3. Guru dan Orang Tua Berperan dalam Penerapan Pola Asupan Gizi Anak di PAUD Pani Hida Zakia.

Dalam program yang di terapkan sekolah untuk memenuhi asupan gizi anak tentu tidak terlepas dari dukungan serta peran kepala sekolah, guru dan orang tua siswa dimana guru dan orang tua berkolaborasi dalam mensukseskan pemenuhan gizi anak yaitu orang tua mendukung sepenuhnya program sekolah dengan cara guru memberikan himbauan pada orang tua siswa tentang bagaimana mengusahakan penerapan pola asupan gizi yang baik pada anak-anak di rumah dan orang tua menyiapkan bekal untuk anak-anaknya ke sekolah.

Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara oleh peneliti dengan ibu Ema selaku kepala sekolah PAUD Pani Hida Zakia.

“Keluarga besar sekolah, kepala sekolah mengeluarkan kebijakan suatu program seperti program PMT untuk mendukung pola asupan gizi anak, namun disini gurulah yang paling berperan untuk persiapan, pelaksanaan dan pengawasan dalam pemberian makanan tambahan (PMT) yang diprogramkan oleh lembaga guru tidak langsung memberikan makanan tambahan kepada peserta didik tetapi terlebih dahulu guru memberikan pemahaman tentang makanan yang bergizi. Kemudian guru juga memberitahukan kepada peserta didik manfaat yang akan diperoleh tubuh apabila mengkonsumsi makanan yang bergizi, selain manfaatnya peserta didik juga perlu mengetahui dampak yang diperoleh tubuh apabila tidak mengkonsumsi makanan yang bergizi.”

Hal ini juga diperkuat oleh hasil wawancara dengan ibu Juharnisah, selaku guru kelas di PAUD Pani Hida Zakia yaitu;

“Sebagai seorang guru kami juga harus memberikan pemahaman terkait kebersihan diri dan lingkungan kepada peserta didik agar mereka bisa menjaga kebersihan diri dan lingkungan karena lingkungan yang bersih dan kondusif juga menjadi penunjang dalam memperoleh kesehatan tubuh.”

Kedua pernyataan di atas diperkuat lagi oleh hasil wawancara dengan ibu Idayanti selaku orang tua siswa yaitu :

“Sebagai orang tua saya hanya bisa mengupayakan yang terbaik untuk anak seperti memberikan makanan yang sehat dan bergizi menyiapkan bekal ke sekolah serta mendukung program dan arahan yang diberikan para ibu gurunya sebab kalo di sekolah gurunya yang paling berperan dengan adanya penerapan pola asupan gizi di sekolah perkembangan motoriknya meningkat karena sebelumnya anak yang tidak mau makan menjadi lahap karena makan bersama temannya di sekolah serta motivasi dari ibu gurunya di sekolah dan itu juga ia terapkan di rumah sehingga dengan seiringnya waktu anak akan terbiasa mengkonsumsi makanan bergizi yang dapat memberikan energi dan tenaga sehingga anak saya aktif dalam beraktifitas terutama aktivitas fisik seperti berlari, bermain bola dan lain sebagainya”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas maka dapat disimpulkan bahwa dalam penerapan pola asupan gizi pada anak usia dini di PAUD Pani Hida Zakia guru dan orang tua sangat berperan penting sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa peran guru dan orang tua dalam memberikan motivasi dalam pemberian makanan sehat untuk penunjang perkembangan motorik anak sehingga kesehatan anak lebih meningkat, anak mau mengkonsumsi makanan sehat karena baik untuk perkembangan motoriknya.



Gambar 3. Kegiatan Parenting

4. Dampak Pola Asupan Gizi Bagi Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini di PAUD Pani Hida Zakia

Erat kaitannya terhadap perkembangan motorik kasar anak yang dilihat dari hasil observasi siswa bahwa jika pola asupan gizi anak baik dan terpenuhi dan semakin tinggi asupan gizinya maka akan berdampak terhadap perkembangan motorik kasar anak karena dengan terpenuhinya asupan gizi maka fisik anak akan lebih sehat dan berenergi sehingga anak akan lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Hasil penelitian ini diperkuat oleh beberapa pendapat Hurlock, memaparkan bahwa motorik kasar adalah perkembangan mengendalikan gerak jasmani dari pusat syaraf manusia. Motorik kasar dapat berkembang baik juga dengan memperhatikan faktor pemberian makanan pada anak yaitu yang bergizi empat sehat lima sempurna.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Benfer, Weir, dkk yang menyimpulkan bahwa pemberian asupan gizi itu sangat penting untuk pertumbuhan motorik kasar anak ketika asupan gizi anak kurang atau bahkan tidak diperhatikan akan berdampak pada motorik kasar. Perkembangan motorik kasar sangat penting untuk anak usia dini karena ketika motorik kasar berkembang dengan baik anak dapat beraktivitas dengan baik contohnya bermain maupun belajar (Benfer, 2023).

Sejalan dengan teori di atas pernyataan ibu Ema selaku kepala sekolah di PAUD Pani Hida Zakia menyatakan bahwa;

“Dengan pola asupan gizi anak terpenuhi anak akan lebih semangat, lebih kuat dan berenergi, lues dalam beraktivitas baik itu aktivitas fisik maupun psikisnya”

Pernyataan ini juga diperkuat oleh hasil wawancara ibu juharnisah guru PAUD Pani Hida Zakia yang menyatakan bahwa;

“Berkembangnya motorik anak tentu adanya peranan gizi yang mendukung baik itu penerapan asupan gizi di rumah maupun di sekolah, jika asupan gizi anak kurang maka anak menjadi kurang sehat sehingga menyebabkan tubuhnya lemas dan berdampak pada motoriknya selain itu di sekolah juga anak kami berikan permainan atau kegiatan yang dapat merangsang perkembangan motorik kasarnya”.

Berdasarkan hasil penelitian dan pendapat beberapa teori dapat disimpulkan bahwa asupan gizi sangat berdampak terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini di PAUD

Pani Hida Zakia asupan gizi sangat penting bagi anak sebab jika anak kekurangan gizi atau tidak terpenuhi secara maksimal maka akan mengalami hambatan atau gangguan dalam perkembangan dimana salah satu aspek penting pada proses perkembangan yaitu perkembangan motorik kasar selain asupan gizi penting juga anak diberikan rangsangan dalam bentuk kegiatan atau permainan yang dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar anak.



Gambar 4. Kegiatan Bermain Anak dalam Mengembangkan Motoriknya

Kesimpulan

Pola asupan gizi di PAUD Pani Hida Zakia menjalankan beberapa program atau kegiatan yaitu ; pertama, Penyediaan Makanan Tambahan (PMT) yang dilaksanakan setiap satu bulan sekali dengan jenis menu yang bervariasi sesuai jadwal yang sudah ada tentu dengan mengacu pada standar makanan 4 sehat 5 sempurna. Kemudian dalam penerapan pola asupan gizi terdapat pihak-pihak yang berperan penting seperti kepala sekolah, guru dan orang tua siswa. Kedua, anak membawa bekal setiap hari tujuan akan mengurangi resiko anak jajan sembarangan sebab jika anak terbiasa mengkonsumsi makanan yang tidak sehat seperti snak atau makanan yang mengandung pengawet, pewarna, pemanis buatan dan zat-zat berbahaya lainnya yang akan berdampak terhadap kekebalan tubuh anak yang artinya anak akan sering sakit akibatnya akan berdampak terhadap perkembangan motorik kasar anak dimana anak akan merasa lemas tidak bertenaga karena pola asupan gizi yang tidak baik.

Refrensi

Almatsier, Sunita, 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Azqiera, "Pengertian Status Gizi menurut Dipkes dan WHO"

Benfer, A, Katherine. Dkk., 2012. "Longitudinal cohort protocol study of oropharyngeal dysphagia: relationships to gross motor attainment, growth and nutritional status in preschool children with cerebral palsy", (Online), (<http://bmjopen.bmj.com/>), diakses 21 Juli 2023).

- Bustan, Radhiya, dkk,2016. Pelatihan Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Pada Orangtua Ana Usia Dini, “Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora” vol.3. No. 3 Maret 2016.Diakses pada 18 maret 2023.
- Dewi Lestari, Inggit, 2012. Upaya Pembiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat Melalui Variasi Kudapan Sehat Pada Anak Kecil di Playgroup Milas.*Skripsi*, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hardiyansyah, Dewa Nyoman Supriasa, 2016. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*, Jakarta:Kedokteran EGC. [.http//iain.purwokerto.ac.id](http://iain.purwokerto.ac.id)
- Hartini, Vely. 2020. Program Penerapan Pola Hidup Sehat bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi di PAUD IT NUR'ATHIFAH di Kota Manna. *Skripsi*, Bengkulu: Institut Agama Islam Bengkulu.
- Hurlock, Elizabeth. 1978. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Mardalena, Ida, 2017. *Dasar-dasar Ilmu Gizi Dalam Ilmu Keperawatan*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Maslow, H, Abraham. 2010. *Motivation and Personality*. Jakarta: Rajawali.
- Pakar Gizi Indonesia.*Ilmu gizi: Teori dan aplikasi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC..
- Pritasari dkk, 2017. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*, Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.