



Penerapan Pola Makan Bergizi untuk Kecerdasan Anak Usia Dini di PAUD Ramah Anak

Yayik Indah Susnita

Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia
email: yayikindahsusnita@gmail.com

Selfi Lailiyatul Iftitah

Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia
email: siftitah@iainmadura.ac.id

Abstract

Keywords: Nutritious Diet; Intelligence; Early childhood;

This research aims to determine teachers' efforts to implement nutritious food patterns that are beneficial for the intelligence of young children. The research was conducted at PAUD Cambodia Ponteh, Galis Pamekasan using descriptive qualitative methods. Data was collected through observation, interviews and documentation, involving school principals and teachers as informants. The results of the research show that: First, the application of a nutritious diet is implemented twice a month on Fridays with a discussion process between the school for children's intelligence carried out twice a month. a month on Friday. The process begins with a discussion stage between school parties, information to students and parents. The impact is positive on language intelligence, music; and kinesthetic children. Supporting factors include parental support for children's good mood, social, economic, knowledge, physical and mental, as well as good cooperation. While the inhibiting factors are the child's mood is not good, the child takes too long to chew food, the child doesn't like the food provided from home, prefers friends' food, eats while being chased, fights to be fed by the same teacher, is too active in playing so the child doesn't want to eat. follow the eating program together, the child's preferences and appetite. Third, the teacher's way of overcoming obstacles that occur during the process of implementing a nutritious diet for children's intelligence, namely singing, telling stories, blending food if it is difficult to swallow, giving children appetite-increasing medicine, giving rewards in the form of children being allowed to go home early for those who managed to finish eating early, fed the children in turn, made the food into interesting creations according to the child's preferences and if the child ran the teacher would tell the child to chase him back.

Abstrak

Kata Kunci: Pola Makan Bergizi;

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya guru dalam menerapkan pola makanan bergizi yang bermanfaat bagi

Kecerdasan; *kecerdasan anak usia dini. Penelitian dilakukan di PAUD Anak Usia Dini; Kamboja Ponteh, Galis Pamekasan dengan metode kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, melibatkan kepala sekolah dan guru sebagai informan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Pertama, penerapan pola makan bergizi diterapkan dua kali sebulan pada hari jumat dengan proses diskusi di antara pihak sekolah untuk kecerdasan anak dilaksanakan setiap dua kali dalam sebulan pada hari Jum'at. Prosesnya diawali dengan tahap diskusi antar pihak sekolah, informasi kepada murid dan wali murid. Dampaknya positif pada kecerdasan bahasa, musika; dan kinestetik anak. faktor pendukung meliputi dukungan orang tua mood anak yang baik, sosial, ekonomi, pengetahuan, fisik dan mental, serta kerjasama yang baik. Sedangkan faktor penghambatnya ialah mood anak kurang baik, anak terlalu lama mengunyah makanan, anak tidak suka makanan yang disediakan dari rumah, lebih suka makanan teman, makan sambil kejar-kejaran, berebut untuk disuapi guru yang sama, terlalu aktif dalam bermain sehingga anak tidak mau mengikuti program makan bersama, kesukaan dan nafsu makan anak. Ketiga, cara guru mengatasi hambatan yang terjadi pada saat proses penerapan pola makan bergizi untuk kecerdasan anak ini, yaitu bernyanyi, bercerita, memblender makanan apabila sulit untuk ditelan, memberi anak obat peningkat nafsu makan, memberikan reward berupa anak boleh pulang lebih awal bagi siapa yang berhasil menghabiskan makan lebih awal, menyuapi anak dengan bergantian, membentuk makanan dengan kreasi yang menarik sesuai kesukaan anak dan jika anak berlari guru akan menyuruh anak untuk mengejarnya kembali.*

Received : 17 Februari 2024; Revised: 9 April 2024; Accepted: 4 Mei 2024

<http://doi.org/10.19105/kiddo.v5i1.12962>

Copyright© Yayik Indah Susnita, et al.
with the licenced under the CC-BY licence



This is an open access article under the [CC-BY](#)

1. Pendahuluan

Berdasarkan riset dari Bank Dunia tahun 2018, Indeks Sumber Daya Manusia (Human Capital Index/HCI), Indonesia berada pada peringkat 87 dari 157 negara. Nilai HCI Indonesia adalah 0,53 tertinggal dari beberapa negara Asia Tenggara. HCI pada dasarnya adalah ukuran bagaimana kondisi pengetahuan, ketrampilan dan kesehatan untuk dapat mendukung produktivitas SDM.

Kesehatan merupakan hal pertama yang harus diperhatikan. Salah satunya cara untuk selalu menjaga kesehatan adalah selalu menjaga kebersihan dari lingkungan yang kita tempati dan makanan yang kita konsumsi. Agar tubuh tetap sehat kita juga perlu

memperhatikan kandungan makanan didalamnya, sehingga mampu memberikan stimulasi daya ingat pada anak, apakah makanan tersebut sudah tepat dan bergizi seimbang. Karena sejatinya jika makanan yang kita makan sudah tepat dan bergizi seimbang akan menghasilkan manfaat banyak pula untuk tubuh dan akan lebih lama tingkat kekenyangannya. (Susanti & Kholisoh, 2018)

Hal yang paling dominan, untuk keseimbangan pada anak, orang tua juga harus menyiapkan bekal pengetahuan untuk menyiapkan pola makan yang bergizi dan juga seimbang untuk anak, karena tubuh anak rentan sekali terhadap penyakit, seperti jajanan instant yang didapatkan disekolah, minuman yang mengandung pewarna pekat menjadi daya tarik bagi anak tetapi hal tersebut dapat memicu keseimbangan imun terhadap anak, sehingga mudah terkena batuk pilek dan sebagainya. Ketika anak sudah terjangkit penyakit akan mengurangi waktu untuk sekolah dan mungkin akan menghambat perkembangan bahkan pengetahuan anak tersebut (Hartika dan Hasibuan, 2020).

Pola makan adalah informasi yang memberikan gambaran berbagai macam dan jumlah bahan makanan yang di makan setiap hari oleh manusia (Hasibuan, 2018). Dalam porsi makanan yang bergizi dan seimbang, juga akan sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak pada masa golden age-nya ini, semakin bergizi makan yang dikonsumsi anak maka pertumbuhan dan perkembangannya pun akan lebih berkembang pesat. Anak yang kelebihan gizi akan menyebabkan obesitas dan kekurangan gizi akan menyebabkan stunting (Sitoayu dkk, 2020). Selain itu kekurangan gizi pada masa ini akan menyebabkan kerusakan yang *irreversible* (tidak dapat dipulihkan). Ukuran tubuh yang pendek merupakan salah satu indikator kekurangan gizi yang berkepanjangan pada anak usia dini. Kekurangan gizi yang lebih fatal akan berdampak pada perkembangan otak. Fase perkembangan otak pesat pada usia 30 minggu-18 bulan. (Proverawati & Wati, 2011). Jika pola makan dan gizi yang dijalankan tidaklah baik, contohnya mengonsumsi makanan yang berlebihan dapat menyebabkan kegemukan dan akibatnya dapat menyebabkan penyakit jantung, diabetes melitus dan secara tidak langsung dapat menimbulkan depresi dan ketidaknyamanan sosial sedangkan jika mengonsumsi makanan yang kurang memenuhi standar kecukupan gizi dapat menyebabkan tubuh tidak sehat badan tampak kurus dan penampilan menjadi kurang percaya diri (Kusumadila, 2021). jadi ada beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya IQ pada anak tersebut, bisa dari faktor internal dan juga eksternal salah satu faktor dari eksternal, yaitu dari pengetahuan orang tua sangat dibutuhkan untuk menyeimbangkan gizi yang di konsumsi anak, agar pertumbuhan dan perkembangannya juga tepat, kurangnya keseimbangan gizi terhadap anak termasuk faktor internal dari kurangnya IQ pada anak.

Jadi, pemenuhan gizi setiap anak penting untuk diperhatikan. Pemenuhan gizi yang baik dapat membantu orang tua dalam memenuhi aspek-aspek pertumbuhan dan perkembangan anak. Pemenuhan gizi yang baik juga sangat penting utamanya dalam

perkembangan fisik dan pertumbuhan anak karena makanan sehat memiliki gizi yang cukup bagi tubuh anak usia dini. Pemenuhan gizi harus diperhatikan dengan pola makan ke arah gizi seimbang agar tubuh anak selalu sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Allah berfirman dalam QS. Al-Maidah: 87- 88.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرِمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

"Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamuberikan kepada-Nya"

Ayat ini menerangkan bahwa Allah telah menciptakan hal-hal yang baik untuk dinikmati oleh manusia. Menikmati karunia Allah tersebut sesuai dengan fitrah manusia disertai bersyukur kepada-Nya merupakan pengamalan syariat Allah. Selain itu juga ditekankan untuk memperhatikan keseimbangan dan selalu memilih yang halal, artinya tidak boleh berlebihan dalam menggunakannya ataupun mengharamkan sesuatu yang baik meskipun dengan tujuan mendekati diri kepada-Nya. Maksud dari "makan" dalam ayat ini adalah menikmati, yaitu mencakup meminum dan memakan dari hal-hal yang halal, tidak membahayakan dan memabukkan, serta tidak kotor. Makanan haram yang dilarang Allah untuk dimakan seperti bangkai, darah yang mengalir, daging babi, barang curian, barang riba, ataupun suht (usaha yang haram). Penjelasan diatas mengandung makna bahwa Allah telah menciptakan sesuatu yang baik dan memerintahkan manusia untuk mengkonsumsi makanan yang halal, dan baik bagi kesehatan.

Pemahaman gizi seimbang salah satunya bisa didapatkan di sekolah. Sekolah bukan hanya berperan sebagai wahana pendidikan bagi anak, tetapi sekolah bisa menjadi wahana penanaman karakter yang baik bagi anak. Kegiatan-kegiatan yang di programkan sekolah merupakan sarana dalam membentuk kebiasaan terhadap anak. Gizi yang didapat seorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Untuk dapat memenuhi dengan baik dan cukup, ternyata ada beberapa masalah yang berkaitan dengan konsumsi zat gizi untuk anak prasekolah. Defisiensi zat gizi atau zat makanan merupakan contoh masalah gizi masyarakat. Seorang anak juga dapat mengalami defisiensi zat gizi tersebut yang berakibat pada berbagai aspek fisik maupun mental. Masalah ini dapat ditanggulangi secara cepat, jangka pendek dan jangka panjang serta dapat dicegah oleh masyarakat sendiri sesuai dengan klasifikasi dampak defisiensi zat gizi, antara lain melalui pengaturan makan yang benar (Rusilanti et al, 2015).

PAUD Ramah Anak adalah sekolah tempat anak usia dini bermain sambil belajar dimana semua anak memiliki hak untuk belajar dan mengembangkan semua potensi yang dimilikinya seoptimal mungkin di dalam lingkungan yang nyaman dan terbuka (Kemendikbud, 2018).

Dalam menciptakan PAUD yang ramah anak, salah satu yang harus dipersiapkan adalah kualitas anak didik. Kualitas anak didik bisa dimulai dari konsumsi makanan yang bergizi.

Di PAUD Kamboja mendukung adanya program sekolah ramah anak dan salah satu program yang dilaksanakan yaitu pembiasaan makan bergizi bagi anak yakni program makan catering. Berdasarkan observasi awal Di PAUD Kamboja ini terdapat program-program yang dicanangkan oleh pihak sekolah sebagai pembiasaan makan bergizi bagi anak seperti program makan *catering* ketika istirahat, biasanya menu yang disediakan diantaranya bubur sumsum, roti dan kolak serta menu makanan, sayur dan lauk. pembatasan makanan dari pedagang asing. Sekolah PAUD Kamboja ini berperan untuk membiasakan anak dengan menu makanan bergizi yang disediakan sekolah. Pertama, ditemukan bahwa ada salah satu anak yang belum baik pemenuhan gizinya. Anak tersebut belum bisa membiasakan diri dengan menu sehat, hanya memakan sesuatu yang disukai. Mereka hanya membawa bekal berupa makanan ringan atau sejenis snack yang kurang sehat. Didalam tas yang dibawa hanya berisi sempol dan pentol, padahal temanya membawa makanan berat berupa nasi dan sayur sehat. Selain itu menu makanan yang tidak sehat ini juga menimbulkan ketertarikan teman yang lainnya karena merasa snack dan makanan ringan tersebut lebih enak daripada bekalnya.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pola pembiasaan makan bergizi bagi anak usia dini di PAUD Kamboja. Terpenuhinya gizi yang baik bagi anak merupakan awal bertumbuhnya anak yang sehat dan aktif. Kurangnya gizi bagi anak dapat menyebabkan menurunnya kualitas perkembangan baik perkembangan fisik maupun psikis. Anak yang sehat lebih mudah dalam belajar, komunikasi yang baik terhadap orang tua, teman, dan masyarakat, lebih banyak pengalaman, pertumbuhan dan perkembangannya seimbang sehingga dapat bermain dengan baik, gerak dengan baik, dan sebagainya.

Porsi makanan diberikan sesuai kebutuhan dan makanan dihidangkan dalam keadaan higienis, tidak hanya makana yang bergizi yang akan berpengaruh terhadap anak akan tetapi kebersihan makan yang disajikan juga harus bersih. Adapun beberapa zat penting yang dibutuhkan otak untuk pertumbuhan dan perkembangan, yaitu : Zat tenaga diperoleh dari makan yang mengandung karbohidrat (beras, ubi, kentang, makaroni, mi, jagung). Sedangkan zat pengatur diperoleh dari makanan yang mengandung protein (susu, keju, ikan, daging, telur, ayam, tahu, tempe). Vitamin berfungsi untuk pertumbuhan sel-sel otak. Mineral, khususnya zat besi (Fe) diperlukan untuk pembentukan myelin yang akan mempengaruhi kecepatan hantar saraf sehingga mempercepat proses penyampaian informasi dan berdampak pada kecerdasan. Kalium dapat diperoleh dengan cara mengkonsumsi buah yang kaya kalium, yaitu alpukat, pisang, jeruk, dan melon. Natrium terdapat hampir di semua bahan makanan. Asam lemak ini penting untuk pertumbuhan otak dan mata anak. DHA dan ARA dapat diperoleh dari pemberian air susu ibu (ASI) yang optimal. (Amelia, 2019)

Pertumbuhan dan perkembangan juga akan sangat mempengaruhi kecerdasan yang dimiliki anak. ketika anak sudah memiliki kecerdasan diatas rata-rata maka akan sangat berpengaruh dengan keadaan atau kondisi negara kedepan, jadi baik buruknya bangsa kita kedepan tergantung pada orang tua memberikan pola asuh terhadap anaknya, entah itu pola asuh otoriter dan pola asuh pemberian makan terhadap anak sedini mungkin. Hal ini didukung oleh Muslimah dkk bahwa orang tua diharapkan mampu menerapkan pola asuh yang bisa mengembangkan segala aspek perkembangan anak usia dini baik kognitif, fisik motorik, bahasa, seni, maupun moral sedini mungkin (Muslimah dkk, 2020)

Berdasarkan uraian diatas mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian dengan judul "Penerapan Pola Makan Bergizi Untuk Kecerdasan Anak Usia Dini Di PAUD Kamboja Ponteh Galis pamekasan".

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif. Penelitian ini dilakukan di PAUD Kamboja Ponteh, Kecamatan Galis, Kabupaten Pamekasan. Teknik pengumpulan data diperoleh melalui kegiatan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Adapun sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data primer dan sumber data sekunder. Data primer diperoleh dari hasil wawancara langsung dan observasi yang berkaitan dengan penerapan makan bergizi untuk anak usia dini, yaitu kepala sekolah dan guru. Sedangkan data sekunder merupakan data pendukung atau data tambahan, seperti dokumen, buku-buku, jurnal penelitian, skripsi, dan artikel yang berkaitan dengan topik penelitian. Pengecekan keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi teknik dan sumber

3. Hasil dan Pembahasan

Setelah melakukan kegiatan observasi, wawancara, dan dokumentasi terkait penerapan pola makan bergizi untuk kecerdasan anak usia dini di PAUD Kamboja, selanjutnya peneliti akan memaparkan hasil dari data-data yang diperoleh, seperti sebagai berikut:

a. Penerapan Pola Makan Bergizi untuk Kecerdasan Anak Usia Dini di PAUD Kamboja

Lembaga PAUD Kamboja Desa Ponteh Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan, menerapkan pola makan bergizi yang dilaksanakan satu bulan dua kali, bertempat di lingkungan indoor dan outdoor ini, di mulai dari jam 07.30 WIB. Setelah bel berbunyi anak masuk kedalam kelas dan dilanjutkan dengan pengucapan salam oleh guru, bertanya kabar serta membaca do'a-do'a harian. Setelah itu guru mempersilahkan anak untuk berkumpul di halaman sekolah untuk melaksanakan senam bersama, guna peningkatan motorik pada anak.

Dalam proses kegiatan inti makan bersama ini termasuk di dalamnya. Misalkan tema sekarang menunjukkan tema tanaman subtema sayuran, guru akan memberikan scaffolding terlebih dahulu

mengenai tema seperti manfaat dari sayuran yang dibawa dan menanyakan kepada anak misalnya sayur apa yang dibawa, apa saja warna sayuran yang terdapat didalamnya. Memberikan pertanyaan tertutup agar anak mulai berpikir nalar.

Dalam penyiapan makanan orang tua harus memperhatikan makanan apa saja yang akan diolah, seperti kandungan didalamnya. Pola makan bergizi dapat berdampak positif pada perkembangan otak dan kecerdasan anak usia dini. Berikut adalah beberapa jenis makanan yang perlu dikonsumsi oleh anak usia dini untuk membantu meningkatkan kecerdasan seperti Protein: Protein adalah nutrisi penting untuk perkembangan otak anak. Anak dapat memperoleh protein dari sumber-sumber seperti ikan, ayam, daging tanpa lemak, tahu, tempe, kacang-kacangan, dan telur. Karbohidrat kompleks: Karbohidrat kompleks seperti roti gandum, nasi merah, dan biji-bijian membantu memberikan energi yang dibutuhkan otak untuk bekerja secara optimal. Sayuran hijau: Sayuran hijau mengandung banyak vitamin dan mineral yang diperlukan untuk perkembangan otak. Anak dapat memperoleh sayuran hijau dari bayam, brokoli, kubis, kangkung, dan sebagainya. Hal ini sesuai dengan pendapat Hasibuan bahwa salah satu perencanaan makanan anak yaitu pemilihan bahan makanan dibuat bervariasi. Hal ini bermanfaat untuk meningkatkan keragaman bahan makanan sehingga kekurangan zat gizi pada bahan tertentu dapat diseimbangkan dengan bahan lain sehingga pengenalan anak terhadap makanan semakin baik (Hasibuan, 2018).

Makanan yang sehat dan bergizi akan berdampak pada kecerdasan anak yang akan dibahas oleh peneliti seperti kecerdasan bahasa, anak bisa mengetahui macam-macam warna dengan 2 dua bahasa, beberapa jenis nama sayuran. Kecerdasan kinestetik, misal anak akan lebih bergerak aktif ketika mengonsumsi banyak sayuran, karena tidak dapat dipungkiri semboyan "didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat". Jika makanan yang dikonsumsi anak sehat, bergizi seimbang maka akan menghasilkan anak yang kuat. Selain itu penerapan makan bergizi ini cukup berdampak banyak untuk kecerdasan musikal anak, misal dengan adanya program ini anak lebih gampang menyerap pembelajaran melalui musik karena disekolah dalam penerapan ini terbiasa melaksanakan senam gemari (gemar makan ikan), meskipun sebenarnya tujuan dilaksanakannya senam ini agar anak lebih suka untuk memakan ikan, akan tetapi anak juga lebih mudah diajak bekerja sama dalam pembelajaran karena bawaan dari suasana yang nyantai, rileks dan tenang.

Dalam kegiatan penutup guru merangsang daya ingat anak dengan mereview kembali kegiatan apa saja yang sudah dikerjakan dan menanyakan kembali materi yang sudah dipelajari. dengan tujuan agar anak dapat mencerna dan mengingat kembali materi yang telah diberikan oleh guru dari awal. Kemudian guru memberikan penguatan terkait jawaban anak. Setelah itu guru menginformasikan kegiatan yang akan dilakukan pada esok harinya. Dilanjut dengan pembacaan do'a kafaratul majelis dan mengucapkan salam kemudian pulang

b. Faktor pendukung dan penghambat penerapan pola makan bergizi untuk kecerdasan anak

Faktor Eksternal adalah suatu faktor yang datang dari luar seperti pengaruh lingkungan/keluarga. Untuk lebih jelasnya peneliti akan menguraikan satu persatu sebagai berikut:

1) Faktor Pendukung

Salah satu faktor yang mejadi pendukung pemenuhan gizi anak yang pertama adalah pengetahuan dari orang tua sendiri, dimana dalam hal menyiapkan makanan, alat yang digunakan harus steril. Keterampilan dalam memasak Seperti, keragaman pengolahan bentuk, kreasi makanan yang akan menentukan nafsu tidaknya makan anak. Kandungan gizi makanan yang diolah yang sangat mempengaruhi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, itu semua harus dipatokkan terhadap pengetahuan orang tua terutama seorang ibu. Jika ibu memiliki semua keterampilan yang sudah disebutkan tadi pemenuhan gizi terhadap anak sebagian besar akan tercapai, dan itu semua harus melewati pengetahuan seorang ibu. Pengetahuan seorang ibu juga termasuk dalam dukungan orang tua dalam mengikuti program yang diterapkan disekolah. Hal ini Selaras dengan pendapat Riyadi yang mengatakan bahwa pengetahuan ini merupakan faktor tidak langsung yang mendukung terlaksananya program penerapan pola makan bergizi (Riyadi, 2011). Ibu yang berpendidikan tinggi mempunyai pengetahuan yang luas tentang gizi balita sehingga menerapkan perilaku pemberian makanan lebih baik. Tingkat pendidikan juga memengaruhi seseorang dalam menerima suatu informasi (Ni'mah dan Muniroh, 2015). Pengetahuan ibu yang baik diharapkan dapat meningkatkan pemantauan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga kelainan dini dpat segera dicegah sejak awal, maka semakin baik pula tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak (Dahlia, 2011).

Kondisi sosial anak yang mendukung. Anak akan sangat terpengaruh oleh temannya pada saat disekolah. Seperti anak juga akan sangat ambisi untuk memakan bekal yang disediakan dari rumah apabila melihat temannya sangat lahap memakan makanannya. Keterbatasan ekonomi keluarga juga akan sangat berpengaruh terhadap pemenuhan gizi anak. Kondisi orang tua yang menengah kebawah akan memiliki kemungkinan kurangnya ketersediaan pangan untuk pemenuhan gizi anak. Dan kondisi keluarga yang menengah ke atas akan mengakibatkan kelebihan gizi anak ketika tidak diimbangi oleh pengetahuan gizinya. Semua faktor sangat berkaitan antara yang satu dengan yang lainnya. Ekonomi orang tua yang berada juga mendukung penerapan program disekolah, seperti cara penyajian makannya dan lain sebagainya. Keterbatasan penghasilan keluarga turut menentukan mutu makanan yang disajikan dalam kehidupan sehari-hari baik itu kualitas maupun umlah makanannya.

2) Faktor Penghambat

Selain faktor pendukung ada pula faktor penghambat dalam penerapan pola makan bergizi untuk kecerdasan anak yakni mood anak. Mood tetap menjadi faktor utama dalam penerapan pola makan bergizi untuk kecerdasan anak. Ketika mood anak tidak baik akan menyebabkan anak sulit diatur dan diberikan arahan sehingga menghambat proses terlaksananya program. Selain berakibat pada anak itu sendiri bisa berpengaruh juga terhadap anak yang lain. Dunia anak memang dunia bermain, seperti ketika ada salah satu anak lebih suka bermain maka teman yang lain akan mengikuti teman sebaya mereka bermain dan akan mengakibatkan anak tidak mau mengikuti program yang disediakan guru. Selain tidak mau makan ada juga yang mengikuti mood teman lainnya yang sedang asyik bermain, mereka suka makan sambil kejar-kejaran dengan temannya dan ada juga yang ingin dikejar gurunya.

Dukungan orang tua dalam menyiapkan makanan sudah terpenuhi akan tetapi dari anak sendiri yang tidak mau terhadap makanan yang disediakan. Bahkan bisa jadi mereka lebih suka makanan yang dibawa oleh temannya. Selain itu guru harus sangat menguasai emosi yang dirasakan oleh anak, sebagai guru harus pandai masuk kedalam dunia anak sehingga akan dengan lebih mudah untuk mengkondisikan mereka kearah yang ingin kita capai. Emosi yang mendorong anak untuk nafsu makan, emosi kepada orang tertentu, karena keadaan emosi sering berubah-ubah apalagi emosi yang dimiliki oleh anak usia dini. Guru harus menjadi pengemudi terhandal dalam mengendalikan program yang disediakan agar berjalan dengan lancar, seperti guru harus menciptakan suasana yang hangat, agar dirasa nyaman oleh anak dan anak mudah dikelabui. Jika anak sudah dengan gampang dikelabui meskipun dalam keadaan nafsu makan yang tidak baik akan lebih mudah ditangani. Nafsu makan tidak hanya karena mereka ingin makanan temannya, juga bisa karena kesukaan mereka yang kurang dimengerti oleh orang tua sehingga anak tidak mau mengikuti program. Tidak nafsu makan karena sudah sarapan dirumah dan lain sebagainya.

Penyakit turunan seperti amandel. Amandel juga akan sangat mempengaruhi terhadap pemenuhan gizi anak, karena terjadi pembengkakan di area tenggorokan anak yang menyebabkan anak akan malas dan lama untuk menelan makanan karena sakit. Alergi terhadap makanan tertentu, misalkan makanan yang tidak dianjurkan untuk dikonsumsi adalah makan kesukaan anak, sehingga ketika makanan tidak dibolehkan untuk dimakan anak akan malas untuk makan.

Konsep pola asuh makan dari orang tua. Sebagai rol model yang baik untuk anak harus memberikan contoh terlebih dahulu. Pola asuh makan merupakan praktik pengasuhan yang diterapkan oleh seorang ibu terhadap anak. Seperti pemberian makanan sesuai umur anak, orang tua terutama ibu harus mengetahui jenis makanan yang diberikan, makanan yang cocok dikonsumsi sesuai

usia mereka, frekuensi makan dalam sehari, misalkan karbohidrat yang cocok untuk anak usia sekian bulan dan seterusnya.

Kepekaan ibu mengetahui waktu makan anak. Ketika ibu sudah rutin memberikan makan terhadap anak, anak akan membawa didikan itu hingga besar nanti, misalkan 3kali dalam sehari meliputi: makan pertama dipagi hari (sarapan), makan siang setelah tidur, dan makan terakhir sebelum tidur malam. Kebiasaan yang rutin itu akan dibawa anak sampai tua nanti. Konsep yang selanjutnya yaitu menumbuhkan nafsu makan anak dengan berbagai cara seperti membujuk anak dengan hipnotis berbagai cerita-cerita atau dongeng.

Selain itu faktor kesibukan orang tua juga sangat berhubungan dengan point kedua ini, dimana jika dikatakan tadi orang tua sebagai rol model untuk anak akan tetapi orang tua sendiri sibuk dengan pekerjaan sendiri sehingga anak tidak terkontrol dalam pemenuhan gizinya tidak atau kurang diperhatikan, maka yang akan terjadi pemenuhan gizi anak masih harus dipertimbangkan. Seringkali anak yang kurang dalam perhatian akan lari membeli jajanan diluar yang kurang memeperhatikan kondisi gizinya. Berbeda dengan makanan yang telah diolah oleh ibu.

Keadaan fisik anak, seperti penyakit atau infeksi. Anak yang mengalami gangguan seperti ini biasanya terjangkit kepada anak yang kurang terhadap pemenuhan ASI Eksklusifnya. terkadang anak yang lebih banyak mengonsumsi susu formula akan lebih rentan terhadap penyakit, seperti halnya diare , infeksi saluran pernafasan (ISPA).

Hal ini terjadi bukan semata-mata kesengajaan orang tua yang tidak mau memberikan asinya, terkadang ada gangguan di area payudara ibu dan tidak jarang pula terjadi karena memang dari bayi itu sendiri yang tidak mau terhadap ASI nya. Apalagi ditambah Anak tidak pernah di imunisasi, yang mengakibatkan anak akan sangat rentan sekali terjangkit oleh penyakit. Karena Anak yang jarang atau bahkan tidak pernah diimunisasi daya kekebalan tubuhnya akan berbeda dengan anak yang rutin imunisasi. Imunisasi ini juga akan sangat berpengaruh terhadap pemenuhan gizi anak. Ketika keadaan anak sudah tidak fit maka kemungkinan besar yang akan terjadi anak tidak mau makan.

3) Cara Guru mengatasi faktor penghambat dari penerapan pola makan bergizi untuk kecerdasan anak di PAUD Kamboja Desa Ponteh Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan

Berdasarkan hasil temuan di lapangan terkait cara guru mengatasi faktor penghambat dari penerapan pola makan bergizi untuk kecerdasan anak di PAUD kamboja yakni:

a. Bernyanyi

Bernyanyi merupakan metode pembelajaran dengan cara bernyanyi yang disesuaikan dengan materi pembelajaran sehingga akan membuat suasana menjadi riang tidak mudah jenuh dan menyebabkan perkembangan anak lebih optimal. Bernyanyi adalah hal yang paling disukai oleh anak-anak

(Nilawati, 2019) Selain disukai, bernyanyi mampu menambah semangat dalam melakukan sesuatu apapun. Selain anak puas dalam mengerjakan sesuatu banyak sekali manfaat yang akan dirasakan seperti perasaan gembira. Jika emosi anak sudah bisa kelabuh oleh guru maka dengan mudah melaksanakan program dengan rileks. Guru bisa menggunakan ini untuk menghipnotis anak dalam menyerap pembelajaran.

Ada banyak manfaat dari metode bernyanyi untuk anak usia dini, seperti Meningkatkan kemampuan kognitif dan bahasa (Nilawati, 2013). Bernyanyi dapat membantu meningkatkan kemampuan anak dalam memahami bahasa dan meningkatkan keterampilan kognitif seperti memori, perhatian, dan pemecahan masalah. Membangun rasa kepercayaan diri dan emosi. Bernyanyi dapat membantu membangun rasa percaya diri dan kepercayaan diri anak. Ini juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Meningkatkan keterampilan sosial. Bernyanyi bersama dapat membantu membangun keterampilan sosial seperti berinteraksi dengan orang lain dan membangun rasa persahabatan. Meningkatkan keterampilan motorik.

Selain itu, Bernyanyi dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik anak seperti menggerakkan tangan atau kaki sesuai dengan ritme dan mengembangkan koordinasi mata dan tangan. Membantu belajar dengan cara yang menyenangkan. Bernyanyi dapat membuat belajar menjadi lebih menyenangkan dan interaktif, membantu anak mempertahankan minat mereka dalam belajar. Mengenalkan budaya dan tradisi. Lagu-lagu yang berbeda dapat membantu mengenalkan anak pada budaya dan tradisi yang berbeda, membuka wawasan mereka tentang dunia di sekitar mereka. Dengan demikian, metode bernyanyi adalah cara yang bermanfaat dan menyenangkan untuk membantu anak usia dini berkembang dan belajar secara optimal.

b. Bercerita

Menurut Yaumi Metode bercerita adalah suatu cara menyampaikan atau menguraikan suatu peristiwa melalui kata gambar atau suara yang diberikan beberapa penambahan improvisasi dari pencerita sehingga dapat memperindah jalannya cerita (Anggraeni dkk, 2019). teknik pembelajaran yang melibatkan penggunaan cerita sebagai alat untuk memfasilitasi pembelajaran dan perkembangan anak. Dalam metode ini, cerita digunakan sebagai sarana untuk mendorong anak agar berpartisipasi dalam suatu kegiatan (Kurnia, 2019) mengajarkan anak tentang berbagai konsep, nilai-nilai sosial, dan keterampilan hidup yang diperlukan untuk tumbuh dan berkembang. Metode bercerita dapat dilakukan dalam berbagai cara, seperti melalui cerita yang dibacakan, dongeng yang diceritakan, atau visualisasi cerita melalui media seperti gambar atau video. Metode ini dapat diadaptasi untuk berbagai tahap perkembangan anak, dan cerita yang digunakan dapat

disesuaikan dengan tema, masalah, atau tantangan yang relevan dengan usia dan tingkat perkembangan anak.

Melalui metode bercerita, anak-anak dapat belajar tentang konsep-konsep seperti persahabatan, kejujuran, keberanian, dan keadilan. Mereka juga dapat belajar tentang nilai-nilai sosial seperti kerja sama, toleransi, dan menghormati perbedaan. Selain itu, metode bercerita juga dapat membantu anak membangun kemampuan bahasa, kognitif, dan emosional, serta memperluas kosa kata mereka dan membangun keterampilan berbicara dan mendengarkan. Dalam keseluruhan, metode bercerita adalah cara yang efektif dan menyenangkan untuk membantu anak belajar dan tumbuh, dan dapat digunakan dalam berbagai konteks pembelajaran, seperti di rumah, di sekolah, atau di tempat bermain.

c. Memblender makanan

Memblender makanan merupakan salah satu cara menghaluskan makanan bagi guru di PAUD Kamboja, untuk mengatasi faktor penghambat dalam proses penerapan pola makan. Karena ada salah satu anak yang lama untuk mengunyah dan menelan makanan. Namun memblender makanan seharusnya tidak dilakukan lagi karena untuk anak usia 3 tahun pertumbuhan gigi dan jumlah giginya pun sudah sangat lengkap. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Heni setyowati beliau berpendapat bahwa memblender makanan hanya akan memperlambat system oral yang ada di mulut anak (Setyowati dkk, 2018)

d. Meminum obat peningkat nafsu makan

Beberapa manfaat dari meminum obat peningkat nafsu makan antara lain: Meningkatkan asupan kalori. Obat peningkat nafsu makan dapat membantu meningkatkan asupan kalori seseorang yang memiliki masalah dengan nafsu makannya. Hal ini dapat membantu meningkatkan berat badan dan memberikan energi yang diperlukan tubuh untuk beraktivitas. Meningkatkan kualitas hidup. Gangguan nafsu makan dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup seseorang, seperti kelelahan, kelemahan, dan penurunan kesehatan secara umum. Dengan meminum obat peningkat nafsu makan, seseorang dapat meningkatkan kualitas hidupnya dengan meningkatkan nafsu makannya dan mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Mencegah malnutrisi. Kurangnya asupan nutrisi dapat menyebabkan malnutrisi, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang seperti anemia dan gangguan pertumbuhan. Dengan meminum obat peningkat nafsu makan, seseorang dapat mencegah masalah tersebut dengan meningkatkan asupan nutrisi dan kalori yang dibutuhkan tubuh.

Konsumsi obat terlalu banyak akan menimbulkan kecanduan. Akibat yang akan dirasakan jika tidak meminum obat, nafsu makan anak akan menurun dan tidak mau makan. Peningkat nafsu makan untuk anak bisa didapat melalui tanaman

herbal dan obat tradisional karena lebih sehat dan tidak menyebabkan ketergantungan terhadap anak.

Selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh ekoSriwahyu Ningsih mengatakan bahwa Peningkat nafsu makan untuk anak bisa juga dicapai dengan mengonsumsi jamuan herbal seperti eksrim temulawak yang manfaatnya bisa meningkatkan nafsu makan pada anak (Wahyuningsih, 2022)

e. Memberi *Reward* terhadap anak

Pemberian reward tidak serta merta diberikan kepada anak yang berhasil mendapatkan pencapaiannya. Guru harus memperhatikan beberapa syarat pemberian *Reward* pada anak seperti: Memberikan reward pada anak usia dini dapat membantu meningkatkan motivasi dan perilaku positif anak (Habsari dan Kristiana, 2013). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh pada dasarnya reward yang diberikan atas perilaku baik bukan hanya berupa barang atau makanan melainkan kalimah pujian dan kaish sayang juga termasuk sebagai reward yang memberikan motivasi positif bagi anak (Rahmawati dkk, 2020). Namun, sebagai orang tua atau pengasuh, penting untuk memperhatikan beberapa aturan saat memberikan reward pada anak usia dini, di antaranya: Berikan reward yang sesuai dengan usia dan kemampuan anak. Sebagai contoh, memberikan reward berupa uang tunai mungkin tidak tepat untuk anak usia dini, sehingga sebaiknya memilih reward yang lebih sederhana seperti hadiah berupa mainan atau buku. Jangan memberikan reward terlalu sering. Jika memberikan reward terlalu sering, maka anak mungkin akan terbiasa dan tidak lagi merasa termotivasi untuk berbuat baik. Oleh karena itu, sebaiknya memberikan reward dengan interval waktu yang cukup panjang. Jangan membiarkan anak merasa bahwa ia harus melakukan hal-hal baik hanya untuk mendapatkan reward.

Sebaiknya, ajarkan anak untuk menikmati prosesnya dan merasa bangga atas prestasinya, bukan hanya fokus pada hadiah yang diberikan. Berikan reward secara konsisten. Jika memberikan reward hanya sekali-sekali atau tidak konsisten, maka anak mungkin akan kehilangan motivasi dan tidak merasa dihargai. Jangan memberikan reward yang bertentangan dengan aturan atau nilai-nilai yang diajarkan kepada anak. Sebagai contoh, jika nilai yang diajarkan adalah jujur dan jangan berbohong, maka sebaiknya tidak memberikan reward untuk anak yang berhasil berbohong. Berikan feedback yang positif pada anak. Selain memberikan reward, memberikan pujian dan apresiasi pada anak ketika ia berbuat baik juga penting untuk membantu meningkatkan motivasi dan kepercayaan dirinya. Jangan membandingkan anak dengan anak lain. Setiap anak memiliki kemampuan dan potensi yang berbeda-beda, sehingga membandingkan anak dengan anak lain hanya akan membuatnya merasa tidak dihargai atau merasa terbebani.

- f. Membentuk makanan dengan kreasi yang menarik sesuai kesukaan anak

Anak memang lebih suka pada bentuk-bentuk yang kreatif seperti bentuk hewan, buah, transportasi dan lain sebagainya. Orang tua juga harus menyesuaikan kesukaan anak agar proses menjadi lancar dan anak juga senang mengikuti program (Rianti dkk, 2023)

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan diskusi, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: *Pertama*, penerapan pola makan bergizi untuk kecerdasan anak usia dini, meliputi: 1) adanya diskusi antara kepala sekolah dan guru dalam perencanaan menu makanan sehat yang akan dibawa oleh anak didik; 2) guru menginformasikan kepada anak tentang menu yang sudah disetujui pada saat penutupan pembelajaran pada hari itu, serta menginformasikan juga info tersebut kepada wali murid pada saat menjemput anaknya waktu pulang sekolah. Penerapan program ini diterapkan setiap dua minggu sekali atau dua kali dalam sebulan pada hari hari Jum'at yang dapat dilaksanakan di lingkungan *indoor* maupun *outdoor*. Hasil dari penerapan makan bergizi ini memberikan dampak positif terhadap kecerdasan anak, antara lain: a) kecerdasan bahasa, seperti anak dapat mengetahui nama nama makanan, sayuran dan warna menggunakan dua bahasa; b) kecerdasan musikal, seperti anak suka bernyanyi sambil menabuh benda disekitar; dan c) kecerdasan kinestetik, seperti anak cenderung aktif dan jarang sekali duduk diam.

Kedua, faktor pendukung dan penghambat yang lembaga rasakan pada saat program dilaksanakan, meliputi: 1) Faktor pendukungnya ialah adanya dukungan yang penuh dari orang tua, mood anak yang baik, sosial, ekonomi, pengetahuan, fisik dan mental, dan kerjasama yang baik; 2) Faktor penghambatnya ialah mood anak yang kurang baik, anak terlalu lama mengunyah makanan, anak tidak suka makanan yang disediakan dari rumah, lebih suka makanan teman, makan sambil kejar kejaran, berebut untuk disuapi guru yang sama, terlalu aktif dalam bermain sehingga anak tidak mau mengikuti program makan bersama, kesukaan dan nafsu makan anak.

Ketiga, cara yang dilakukan dalam mengatasi penghambat penerapan pola makan bergizi untuk kecerdasan anak, antara lain: bernyanyi, bercerita, memblender makanan apabila sulit untuk ditelan, memberi anak obat peningkat nafsu makan, memberikan reward berupa anak boleh pulang lebih awal bagi siapa yang berhasil menghabiskan makan lebih awal, menyuapi anak dengan bergantian, membentuk makanan dengan kreasi yang menarik sesuai kesukaan anak dan jika anak berlari guru akan menyuruh anak untuk mengejanya kembali.

Referensi

- Alquran Surat Al-Maidah ayat 87-88, (2020). Alquran dan terjemahan. Jakarta:Pustaka Al-Kautsar
- Amelia, Vivi Leona. (2019) "Piring Makanku Sebagai Upaya Pembelajaran Porsi Makan Anak Bagi Ibu", Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto Artikel

- Anggraeni, Dwiyani Dkk. (2019) "Implementasi Metode Bercerita dan harga diri dalam meningkatkan kemampuan berbicara anak usia dini." *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol.3, No. 2 (Jakarta), 405.
- Habsari, Rian Putri dan Elisabeth Kristiana. (2013). "Studi Tentang Pelaksanaan Pemberian Reward dalam meningkatkan Motivasi Belajar Kelompok A TK Islam Al-Azhar 35 Surabaya, *Jurnal BK Unesa* Vo.4 No. 1 (Surabaya), 280
- Hasibuan, Rachma. (2018). *Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini*. Tangerang Selatan:Universitas Terbuka
- Hasibuan, Tri Hartika Putri dkk. (2020) "*Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Balita*", Universitas Prima Indonesia, *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, Vol. 2, No. 2, April.
- Kemendikbud, 2018. *Penyiapan Lingkungan Belajar PAUD Ramah Anak Berkebutuhan khusus:BPPAUD dan Dikmas Kalimantan Selatan*
- Kurnia, Rita. (2019) "*Bahasa Anak Usia Dini*". (Jogjakarta: CV Budi Utama), 3.
- Kusumadila, K.S. (2021). *Zat Gizi dan Anjuran Pola Makan*. Guemedia
- Nilawati Dkk. (2019) "Penerapan Metode Bernyanyi Untuk Meningkatkan daya ingat anak pada mata pelajaran SKI di Kelas 3 MI Karang plosor". *Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, Vol. 1, No. 3 (Malang), 56.
- Muslimah, Jamiatul Maghfirh, Muliatul, Astuti, Ria. *Kiddo:Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*. Vol.1. No 1. Hal 1-9
- Ni'mah, C. dan L. Muniroh.(2015). Hubungan Tingkat Pendidikan. Tingkat Pengetahuan dan Pola Asuh Ibu dengan Wasting dan Stunting pada Balita Keluarga Miskin. *Media Gizi Indonesia*.10(1).84-90
- Proverawati, Atikah dan Erna Kusuma Wati. (2011) "*Ilmu Gizi Untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*". (Yogyakarta: Nuha Medika), 76
- Rahmawati, Afriyani. (2020). Analisis Pola Makan pada Anak Usia Sekolah. *JKKP:Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*. Vol 7, No. 1, 38-50.
- Rianti Dkk. (2023). "Pengenalan Gizi seimbang Anak Melalui Kreasi bentuk makanan" *Jurnal Ilmiah Perkembangan Anak Usia Dini*. Vol. 2 No. 1, 81.
- Riyadi, Hadi Dkk. (2011) "Faktor faktor yang mempengaruhi status gizi anak balita di kabupaten Timor Tengah Utara, Provinsi Nusa Tenggara Timur," *Jurnal Gizi dan Pangan* Vol. 6, No. 1, 71.
- Rusilanti, et.al. (2015) "*Gizi dan Kesehatan Anak Prasekola*". (Bandung:PT Remaja Rosdakarya,), 132.
- Setyowati, Heni Dkk. (2018) "*Penyusunan media informasi tentang praktik pemberian makan untuk mencegah stunting pada anak balita*". *Indonesia n Journal of midwifery (IJM)*. Vol. 1 No. 2, 114.
- Sitoayu, Laras Dkk. (2020). *Makan Bergizi Dan Hidup Penuh Prestasi*, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Jakarta Jalan Arjuna Utara, Tol Tomang, Kebun Jeruk Jakarta. *Jurnal Abdimas*, Vol. 6, No. 2, Januari.
- Susanti, Endang dan Nur Kholisokh. (2018). *Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat. (Studi Fenomena Komunitas Herbalife Klub Sehat*

Ersanddi Jakarta), Universitas Marcu Buwana Institut Ilmu Sosial dan Manajemen STIAMI, Jurnal Lugas, Vol. 2, No, 1, Juni,
Wahyuningsih Eko Sri. (2022) "inovasi tanaman jamu pembuatan eskrim temulawak sebagai peningkat nafsu makan" jurnal pengabdian masyarakat. Vol. 2 No. 3, 6