



Analisis Pengetahuan Orang Tua Tentang Makanan Sehat Bergizi Seimbang di Kober Permata Hati

Analysis of Parents' Knowledge About Healthy Balanced Nutritional Food in Kober Permata Hati

1)* **Siti Jubaedah**, 2)**Lia kurniawaty**, 3)**Delina Kasih**

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Panca Sakti Bekasi

*Email: ¹⁾ fahrimuhamadnizan@gmail.com, ²⁾ liakurniawaty@panca-sakti.ac.id, ³⁾ delina.kasih@gmail.com

*Correspondence: ¹⁾ *Siti Jubaedah*

DOI:

10.59141/comserva.v4i4.1554

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pemahaman orang tua dalam pemenuhan gizi seimbang di Kober permata hati melalui pembekalan makanan anak ke sekolah. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian ini di laksanakan di kelas A Kober Permata Hati dengan subjek penelitian adalah orang tua siswa yang berjumlah 15 orang. Instrumen yang di gunakan berupa lembar angket, oservasi dan wawancara.dari hasil penelitian ternyata orang tua di kober permata hati hampir semuanya sudah mengetahui tentang pentingnya makanan sehat bergizi seimbang untuk anak .namun,dalam pengimplementasian nya masih sangat kurang di karenakan beberapa faktor ,seperti faktor kurang nya minat/kemauan dalam menyiapkan makanan sehat bergizi seimbang,faktor kurang nya kreatifitas dalam menyajikan menu yang bervariasi,dan faktor ekonomi yang rata-rata masih menengah ke bawah.

Kata kunci: Analisis Pengetahuan; Orang Tua Tentang Makanan; Sehat Bergizi.

ABSTRACT

This research aims to describe parents' understanding of providing balanced nutrition in Kober Gemhati through providing children with food to school. This research is a qualitative descriptive study. This research was carried out in class A in Kober Permata Hati with the research subjects being the parents of 15 students. The instruments used were questionnaires, observations and interviews. From the results of the research, it turns out that almost all parents in Kober Gem Hati already know about the importance of healthy, balanced nutritious food for children. However, its implementation is still very lacking due to several factors, such as factors lack of interest/willingness in preparing healthy, balanced nutritious food, lack of creativity in presenting a varied menu, and economic factors which on average are still middle to lower class.

Keywords: *Knowledge Analysis; Parents About Food; Healthy and Nutritious.*

PENDAHULUAN

Usia dini merupakan masa yang penting bagi anak untuk bertumbuh dan berkembang baik secara fisik, psikis, atau psikologis, dari sejak dalam kandungan anak di berikan asupan yang baik oleh ibu, asi eksklusif selama 6 bulan, kemudian makanan tambahan yang mengandung makanan sehat dengan gizi seimbang. Pertumbuhan dan perkembangan anak bersifat kontinu atau berkelanjutan sampai anak tersebut memasuki usia dewasa, asupan gizi yang diterima oleh anak sangatlah berpengaruh kepada tumbuh kembang anak, sebab pertumbuhan dan perkembangan anak sangatlah

berbeda satu sama lainnya bila asupan gizi tersebut tidak di perhatikan oleh kita sebagai orang dewasa. Beberapa dampak akibat dari tumbuh kembang anak yang tidak sesuai dengan usianya diantara lain dapat menghambat perkembangan otak, sering sakit / sistem imun yang menurun, rasa cemas atau takut yang berlebihan, emosi tidak terkontrol, dan gangguan kognitif (Syarif et al, 2011). Dampak jangka panjang lainnya berupa rendahnya kemampuan nalar dan prestasi pendidikan serta rendahnya produktifitas kerja (Achadi, 2014). Pada umumnya makanan yang bergizi merupakan makanan yang mengandung unsur-unsur yang di perlukan tubuh dan memenuhi syarat Kesehatan sehingga, jika di konsumsi bisa terhindar dari penyakit. Makanan yang bergizi mengandung unsur karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

Menurut Yolanda, Y. A (dalam Purnama 2015) pemberian makanan **No table of figures entries found**.sehat yang dilakukan oleh orang tua sangat penting dan mempunyai tanggung jawab sebagai pendidik untuk memenuhi kebutuhan gizi pada anak. Peran orang tua sangat dibutuhkan agar anak tidak mengkonsumsi makanan sembarangan. memberikan pengertian pada anak tentang makanan merupakan hal yang tidak mudah, karena masih banyak anak-anak yang sudah terbiasa mengkonsumsi makanan tersebut. (Yolanda, 2020) Orang tua disini memiliki peran yang sangat penting untuk mengatur, mengelolah dan menyajikan makanan sesuai standar makanan sehat. Dan yang terpenting anak anak sangat menyukainya. Bilapun anak tidak menyukainya peran ibu adalah memodifikasi agar makanan tersebut mengandung gizi seimbang. Gizi tidak hanya mempengaruhi tinggi dan pendek serta gemuk dan kurusnya seseorang, tetapi juga mempengaruhi banyak aspek kesehatan lainnya. Masalah kekurangan gizi mempengaruhi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak di mana anak mengalami pertumbuhan yang lambat, kemampuan motorik yang kurang, kemampuan kognitif yang kurang di mana dalam jangka panjang akan berpengaruh terhadap produktifitas kerja (Djauhari, 2017). Sebaliknya dengan masalah kelebihan gizi akan mengakibatkan anak menjadi obesitas dan dampak dari obesitas tersebut menyebabkan hipertensi, gula darah yang tinggi (Kementerian Kesehatan., 2014). Gizi kurang akan membawa dampak negatif terhadap pertumbuhan

fisik maupun mental. Terjadinya keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan yang sulit disembuhkan. Selain itu anak dengan gizi kurang akan memiliki kemampuan untuk belajar, bekerja dan bersikap yang lebih terbatas dibandingkan dengan anak yang normal. Dampak yang lebih serius dari masalah gizi kurang adalah timbulnya kecacatan, kesakitan dan kematian. Apabila gizi kurang berlangsung lama maka akan menyebabkan gizi buruk. Pada keadaan ini dapat menjadi kwashiorkor dan marasmus yang biasanya disertai penyakit lain seperti diare, infeksi, penyakit pencernaan, infeksi saluran pernapasan bagian atas, anemia dan lain – lain. (Santoso dan Anne, 2004).(Ii, 2018).Makanan yang dikonsumsi akan menentukan kualitas kehidupan dimasa yang akan datang. Makanan yang dikonsumsi beragam jenis dengan berbagai cara pengolahan.Seorang anak dapat memiliki kebiasaan makan dan selera makan, terbentuk dari kebiasaan dalam lingkungan keluarga maupun Masyarakat.(Ii, 2018)

Pada saat ini orang tua muda dengan kesibukannya di luar rumah lebih memilih makanan yang cepat saji, karena praktis dan tidak membutuhkan waktu lama. Apalagi dengan zaman teknologi canggih , kita dapat memilih makanan lewat gober food atau yang sejenisnya. Sehingga memudahkan akses untuk memilih dan memesan. Akan tetapi kemudahan itu membuat rasa peduli orang tua akan kandungan gizi pada makanan yang di makan oleh anak sudah tidak ada, yang terpenting anak-anak sudah makan sesuai jadwal pagi, siang dan malam.Terbukti berdasarkan fakta di lapangan di sekolah Kober Permata Hati dari 15 siswa yang membawa bekal makan 10 siswa membawa makanan cepat saji. Makanan tersebut berisi mie, sosis atau nugget.Ada juga anak yang kadang tidak membawa bekal

makan ke sekolah dengan alasan sudah makan di rumah. kebanyakan anak membawa bekal hanya memuat 1-2 zat gizi saja.

Berbeda dengan pemberian makanan anak di luar negeri seperti negara prancis , Bekal makanan yang disantap oleh para pelajar di Perancis terdiri dari empat hidangan. Santapan pertama dibuka dengan salad sayur yang segar. Setelah itu disusul dengan protein dari salmon dan sayur dari brokoli panggang. Selain itu ada juga hidangan seperti keju, selai, dan roti segar. Sebagai hidangan penutup, biasanya pelajar di Perancis makan permen manis sebelum kembali masuk ke dalam kelas. Makan siang di Perancis mengutamakan kesegaran bahan dan tinggi nutrisi. Umumnya makan siang siswa tidak boleh berisi makanan olahan. Sedangkan di Thailand berdasarkan penilaian pangan sedunia siswa di Thailand menerima makan siang paling baik dan bergizi di seluruh asia dengan menu protein, karbohidrat, sayuran yang mengandung tinggi oksidan dan vitamin. Semua itu adanya Kerjasama antara pemerintah, sekolah dan orang tua. Di negara inggris makanan sehat dan bergizi untuk anak sudah di tetapkan dalam undang undang, bahwa sekolah harus menyediakan makanan sehat dari daging, buah-buahan dan sayuran serta roti atau pati rendah gula.

Dari perbandingan fakta di lapangan tersebut berdasarkan data yang akurat, penulis berharap agar pengetahuan dan pemahaman orang tua di kober permata hati dapat meningkat

Menurut Kemenkes RI,2014 Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. (Michael Page, 2022) Menurut Nurchayati dan Pusari (2014) Makanan yang sehat yaitu makanan yang higienis dan bergizi. Makanan yang higienis adalah makanan yang tidak mengandung kuman penyakit dan tidak mengandung racun yang dapat membahayakan kesehatan. Makanan yang bergizi yaitu makanan yang nilai gizinya sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan jenis bahan makanan. Makanan yang memiliki asupan gizi seimbang sangat penting dalam proses tumbuh kembang dan kecerdasan anak. Bahan makanan yang dikonsumsi harus mengandung gizi yang lengkap terdiri dari karbohidrat, lemak,protein, vitamin, mineral, dan air.

Pendapat lain dari Nuraini (2007: 14) makanan yang sehat adalah makanan yang mempunyai zat yang cukup dan seimbang, serta tidak mengandung unsur yang dapat membahayakan atau merusak kesehatan. Sangat penting bagi orang tua dalam mengarahkan anak-anak berkaitan dengan memilih makanan atau jajanan yang sehat dan halal sejak dini, akan memberi perkembangan psikologis yang baik terutama pada pembentukan akhlak yang mulia pada diri anak. (Michael Page, 2022).

METODE

Menurut moleong (2017:6) penelitian kualitatif yaitu penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang di alami oleh subjek penelitian seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistic dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan Bahasa. Pada suatu konteks khusus alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah

Menurut Sukmadinata (2005), dasar penelitian kualitatif adalah konstruktivisme yang berasumsi bahwa kenyataan itu berdimensi jamak, interaktif dalam suatu pertukaran pengalaman sosial yang diinterpretasikan oleh setiap individu. (Handayani, 2020)

Pada penelitian ini,peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif Dimana peneliti menjabarkan setiap data yang terkumpul. Penelitian deskriptif kualitatif adalah salah satu dari jenis penelitian yang termasuk dalam jenis penelitian kualitatif. Penelitian deskriptif merupakan strategi penelitian dimana di dalamnya peneliti menyelidiki kejadian, fenomena kehidupan individu-individu dan meminta seorang atau sekelompok individu untuk menceritakan kehidupan mereka (Rusli, 2021)

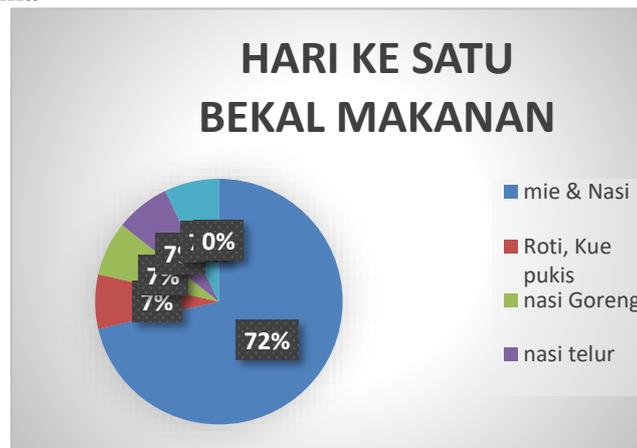
Metode deskriptif bertujuan untuk mencari teori. Ciri utama metode penelitian ini adalah peneliti langsung terlibat ke lapangan, bertindak sebagai pengamat, membuat kategori pelaku, mengamati fenomena, mencatatnya dalam buku observasi, tidak memanipulasi variabel, menitikberatkan pada observasi alamiah (Handayani, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi

Setelah melakukan observasi selama satu minggu ternyata masih banyak siswa kelas A membawa bekal makan dengan makanan cepat saji, bahkan ada juga anak yang tidak membawa bekal.

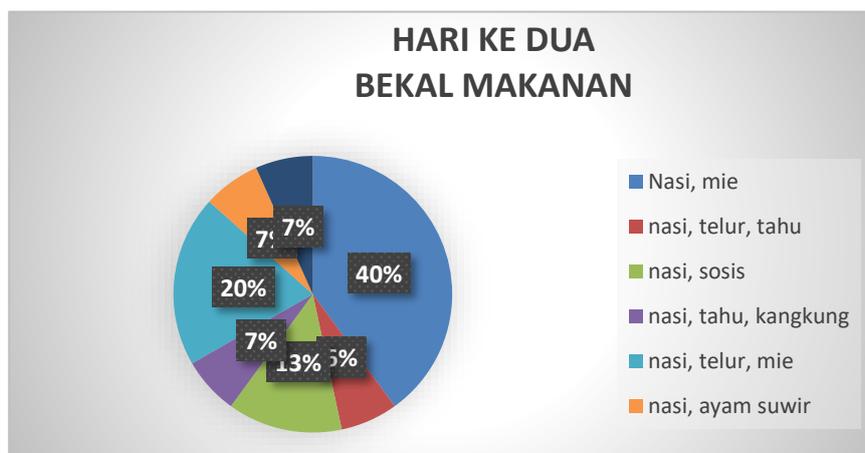
a. Hari pertama



gambar 1 diagram observasi 1

Dari data di atas terdapat 72% anak membawa nasi dengan makanan cepat saji (mi instan), dan 7% anak membawa roti dan kue, 7% anak membawa nasi goreng, 7% anak membawa nasi dengan telur, dan 7% anak tidak membawa bekal.

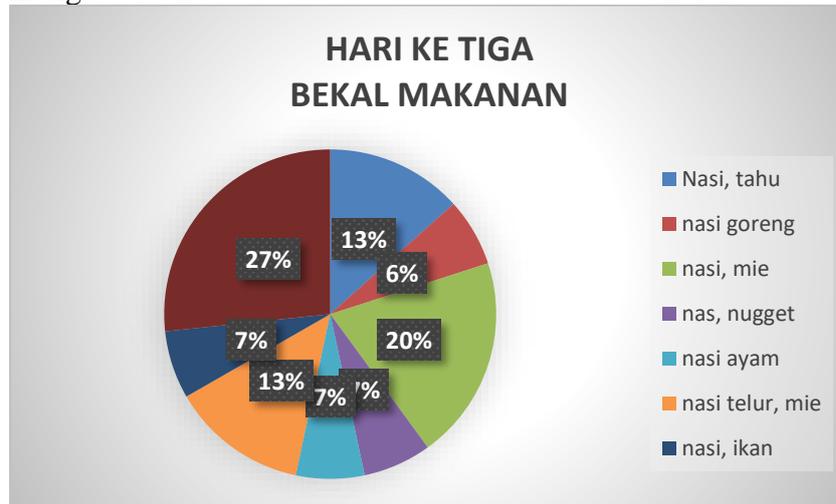
b. Hari ke dua



gambar 2 gambar hasil observasi 2

Pada hari kedua observasi terdapat 40% anak membawa nasi dan makanan cepat saji (mi instan),6% anak membawa bekal dengan nasi,telur,dan tahu,13% anak memawa bekal nasi dengan sosis,7% anak membawa bekal dengan nasi,tahu,dan kangkong,20% anak anak membawa nasi,telur dan mi instan,7% anak membawa bekal dengan nasi dan ayam swir,dan 7% anak tidak membawa bekal.

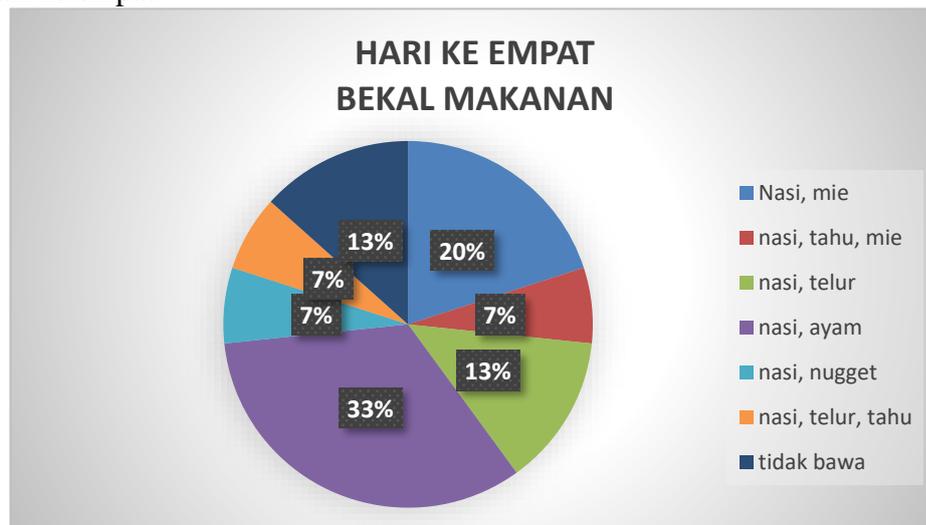
c. Hari ke tiga



gambar 3 hasil observasi 3

Pada hari ke tiga observasi,masih di temukan 20%anak membawa bekal dengan makanan cepat saji mi instan,7% anak membawa bekal dengan makanan cepat saji (sosis),7% anak membawa nasi dengan ayam,13% anak membawa bekal dengan nasi,telur dan mi instan,7% anak membawa bekal nasi dengan ikan,dan 27% anak tidak membawa bekal.

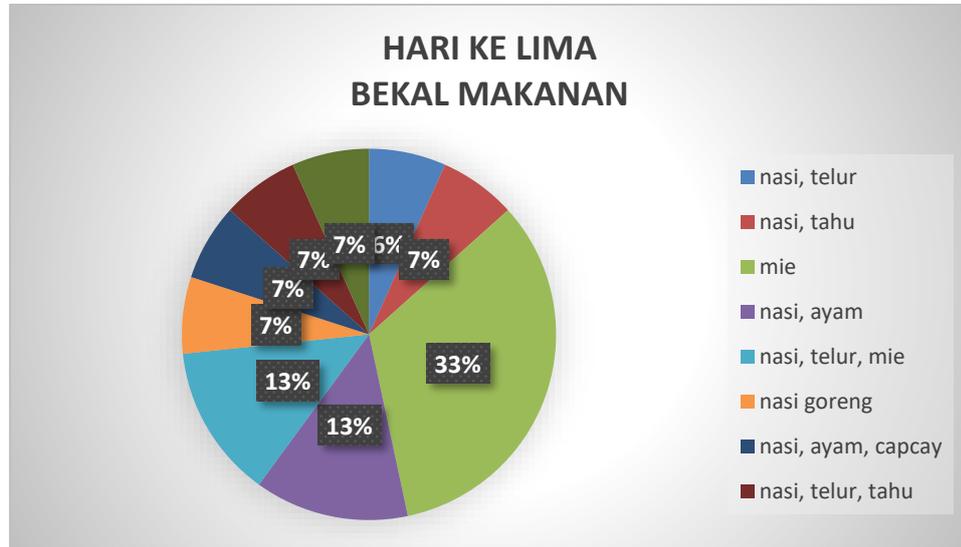
d. Hari ke empat



gambar 4 hasil observasi 4

Pada observasi hari ke empat terdapat 20% anak membawa nasi dengan mi instan,7% anak membawa nasi,tahu,dan mi instan,13% anak membawa nasi dan telur,33%anak membawa nasi dan ayam,7% anak membawa nasi dan nugget,7% anak membawa bekal nasi,telur,dan tahu,dan 13% anak tidak membawa bekal.

e. Hari ke lima



Gambar 5 hasil observasi 5

Pada observasi hari ke lima,masih ada 33% anak membawa makanan cepat saji (mi instan),13% anak membawa bekal dengan nasi dan ayam,13% anak membawa bekal dengan nasi,telur,dan mi instan,7% anak membawa nasi goreng,7% anak membawa bekal nasi,ayam dan capcay,7% anak membawa nasi,telur dan tahu,7% anak membawa bekal dengan nasi dan telur,dan 7% anak membawa bekal nasi dan tahu.

Dari data di atas terlihat bahwa setiap hari masih banyak anak membawa bekal dengan membawa makanan cepat saji terutama mi instan.siswa di kober permata hati masih sangat sedikit yang membawa bekal dengan sayuran bahkan hampir tidak ada,begitu juga dengan buah-buahan hampir semua anak tidak pernah membawa nya.

Hasil wawancara

a. Wawancara dengan kepala sekolah

Menurut ibu Y selaku kepala sekolah Kober Permata Hati,yang sudah menjadi kepala sekolah sejak tahun 2018 menerangkan bahwasan nya di kober permata hati sudah ada program PMTAS yang di berikan setiap 3 bulan sekali,akan tetapi dalam setiap pemberian nya masih belum mencukupi makanan sehat bergizi seimbang di karenakan dana yang tidak mencukupi.sekolah hanya memberikan salah satu dari makanan sehat beggizi seimbang misalnya buah-buahan,susu,bubur kacang ijo,dan lain-lain

Di kober permata hati kepala sekolah belum menjadwalkan bekal makanan yang harus di bawa siswa setiap hari nya,akan tetapi jika ada anak yang membawa bekal dengan makanan cepat saji sebisa mungkin kepala sekolah dan guru memberikan pemahaman kepada orang tua dari siswa tersebut.dalam satu tahun parenting untuk makanan sehat bergizi seimbang di lakukan satu kali pada bulan oktober.

b. Wawancara dengan orang tua

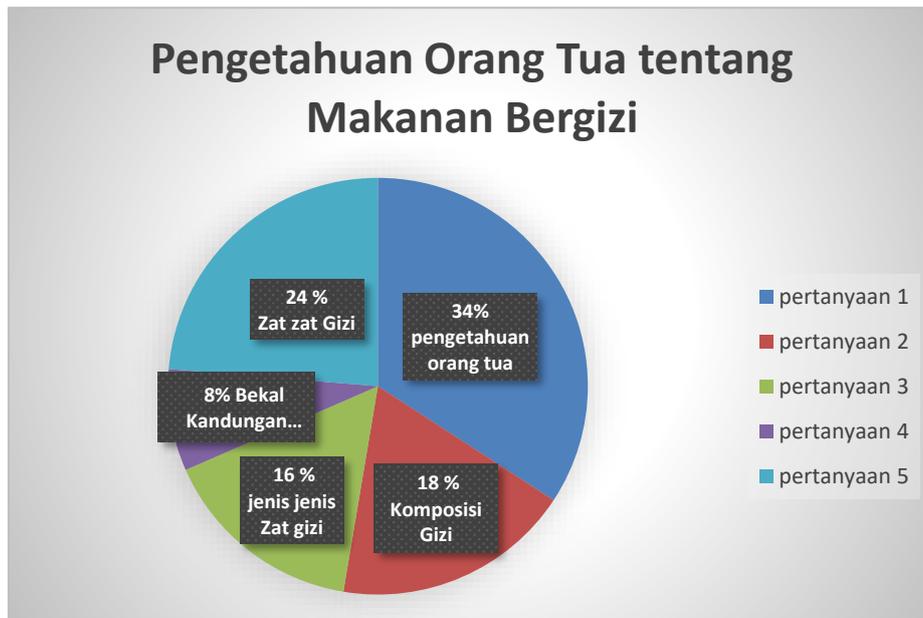
Dari hasil wawancara dengan orang tua di ketahui hampir seluruh orang tua sudah mengetahui tentang makanan sehat bergizi seimbang untuk anak, akan tetapi untuk pengimplementasiannya masih sangat kurang dikarenakan faktor ekonomi yang rata-rata orang tua di Kober Permata Hati status ekonominya menengah ke bawah, dan juga kurangnya minat atau kemauan orang tua itu sendiri untuk menyediakan bekal sekolah anak yang memenuhi gizi seimbang. Kurangnya pengetahuan orang tua tentang dampak makanan cepat saji bila terlalu sering dikonsumsi membuat banyak siswa membawa bekal dengan makanan cepat saji.

a. Wawancara dengan anak

Dari wawancara dengan anak di temukan bahwa seringkali anak di berikan makanan cepat saji membuat anak menjadi terbiasa dengan makanan tersebut dan menjadi makanan favorit/kesukaan anak. Sedangkan anak yang tidak membawa bekal ke sekolah dikarenakan sudah makan di rumah sebelum berangkat ke sekolah.

Hasil Angket

Orang tua mengetahui tentang makanan bergizi



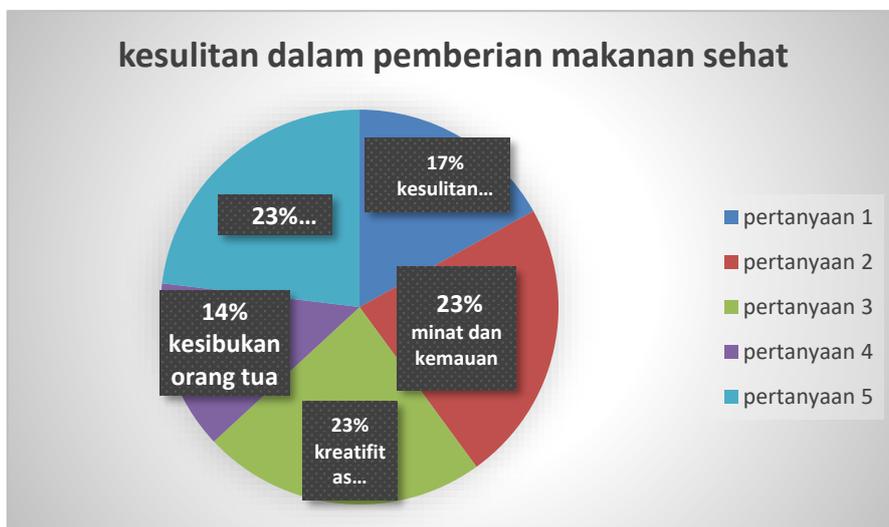
Dari data di atas di temukan bahwa orang tua di Kober Permata Hati, sebanyak 34% sudah mengetahui tentang makanan sehat bergizi seimbang untuk anak. Sedangkan untuk pengetahuan tentang komposisi zat gizi yang di berikan pada bekal sekolah anak di temukan hanya 18% saja. dan untuk penyiapan bekal makanan dengan memperhatikan kandungan gizi di temukan hanya 8%, dan untuk pengetahuan orang tua tentang jenis-jenis makanan dalam setiap zat gizi di temukan hanya 24%.

orang tua memberikan bekal sekolah pada anak



Dari data di atas ditemukan bahwa 31% orang tua di Kober Permata Hati selalu menyiapkan makanan untuk anak sendiri tanpa bantuan orang lain, dan hanya 16% orang tua yang selalu memberikan makanan bervariasi pada anak, dan untuk pemberian makanan cepat saji sebanyak 31% orang tua di Kober Permata Hati selalu memberikannya, untuk pemberian buah dan sayur ditemukan 0% itu dikarenakan tidak setiap hari orang tua di Kober Permata Hati selalu memberikannya, akan tetapi hanya waktu-waktu tertentu saja. Untuk bekal anak ke sekolah terdapat 22% orang tua yang selalu membawakan bekal.

Kesulitan orang tua dalam memberikan makanan sehat bergizi seimbang



Dari data di atas ditemukan bahwa 17% orang tua di Kober Permata Hati mendapatkan kesulitan dalam menyiapkan bekal makan anak ke sekolah, sebanyak 23% kesulitan itu dikarenakan kurangnya minat atau kemauan dari orang tua itu sendiri, 14% orang tua kesulitan dikarenakan kurangnya kreatifitas orang tua dalam menyiapkan menu yang bervariasi, 14% kesulitan orang tua dikarenakan kesibukan sehingga tidak bisa menyiapkan bekal anak, dan 23% kesulitan orang tua dalam menyajikan makanan sehat bergizi seimbang dikarenakan ekonomi yang kurang memadai.

Dari semua data di atas dapat disimpulkan bahwa orang tua di kober permata hati, sebagian besar sudah mengetahui tentang makanan sehat bergizi seimbang. Akan tetapi dalam pengimplementasiannya masih sangat kurang, itu semua dikarenakan beberapa faktor. Yang pertama dikarenakan kurangnya minat atau kemauan dari orang tua itu sendiri, dan juga kurangnya kreatifitas orang tua dalam penyajian makanan yang bervariasi untuk anak. Selanjutnya yaitu faktor kesibukan orang tua yang tidak bisa menyiapkan bekal yang bergizi, dan faktor berikutnya yaitu faktor ekonomi yang kebanyakan orang tua di kober permata hati berstatus menengah ke bawah.

SIMPULAN

1. Makanan sehat bergizi seimbang yaitu susunan pangan yang mengandung zat gizi yang cukup dan higienis dan tidak mengandung zat berbahaya yang dapat merusak Kesehatan
2. Bekal yang di bawa anak dengan pembiasaan kegiatan makan bersama di sekolah merupakan upaya yang efektif guna membentuk kebiasaan anak dalam mengkonsumsi makanan yang bernutrisi, dengan menciptakan suasana yang menyenangkan di sekolah diharapkan bisa menambah semangat anak untuk makan makanan yang bergizi. yang menyenangkan di sekolah diharapkan bisa menambah semangat anak untuk makan makanan yang bergizi.
3. Kesulitan orang tua dalam menyajikan makanan sehat bergizi seimbang
 - a. Kurangnya minat/kemauan dari orang tua itu sendiri
 - b. Kurangnya kreatifitas dalam menyiapkan menu yang bervariasi
 - c. Kesibukan orang tua
 - d. Faktor ekonomi yang tidak merata pada Masyarakat di lingkungan orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

Handayani, R. (2020). Metode Penelitian Sosial. In *Bandung* (Issue September).

Ii, B. A. B. (2018). *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*. 13–41.

Michael Page, I. (2022). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title.*

Rusli, M. (2021). Merancang penelitian kualitatif dasar/deskriptif dan studi kasus. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 2(1), 48–60.

Yolanda, Y. A. (2020). *Peran Orang Tua dalam Implementasi Pemberian Makanan Sehat di TK ABA II Genteng Banyuwangi.*



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).