



## **Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Usia 4-5 Tahun**

**Siti Maulani<sup>1</sup>, Fanny Rizkiyani <sup>2</sup>, Dianti Yunia Sari<sup>3</sup>**

Universitas Islam Nusantara<sup>123</sup>, Indonesia,

sitimaulani17016@gmail.com<sup>1</sup>, fanny.rizkiyani@fkip-uninus.ac.id<sup>2</sup>,

dianti.yuniasari@fkip-uninus.ac.id<sup>3</sup>

---

### **Abstract**

This study aims to determine the understanding of kindergarten student parents about balanced nutrition. The research method was carried out by survey method using a questionnaire. The sampling technique used is purposive sampling method, namely parents who send their children to kindergarten group A (4-5 years). The results showed that in general the parents of student had an even understanding of balanced nutrition. The knowledge of balanced nutrition that is owned by parents describes the parents' attitudes towards the behavior of consuming balanced nutrition which has not been fully realized, then the subjective norms of agreeing or disagreeing that are believed by parents related to this behavior, and the parents' perceptions of their control related to behavior consuming balanced nutrition is influenced by factors of eating habits, nutritional knowledge that has not been balanced with its application and the selection of meals that are adjusted to the material and immaterial conditions of each student's parent.

### **Keywords:**

Parent Understanding;  
Balanced Nutrition;  
Kindergarten.

---

### **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman orang tua siswa taman kanak-kanak tentang gizi seimbang, Metode penelitian dilakukan dengan metode survey menggunakan angket. Teknik pengambilan sampling dengan metode purposive sampling, yaitu orang tua yang menyekolahkan anaknya di taman kanak-kanak kelompok A (4-5 tahun). Hasilnya menunjukkan bahwa pada umumnya orang tua siswa memiliki pemahaman yang merata mengenai gizi seimbang. Pengetahuan gizi seimbang yang dimiliki orang tua menguraikan sikap orang tua terhadap perilaku mengkonsumsi gizi seimbang yang belum sepenuhnya diwujudkan, kemudian norma subjektif setuju maupun tidak setuju yang diyakini oleh orang tua terkait dengan perilaku tersebut, dan persepsi*

### **Kata Kunci:**

Pemahaman Orang Tua ;  
Gizi Seimbang ;  
Siswa Taman Kanak-kanak.

orang tua terhadap kontrol yang dimiliki mereka terkait dengan perilaku mengonsumsi gizi seimbang dipengaruhi oleh faktor kebiasaan makan, pengetahuan gizi yang belum seimbang dengan aplikasinya dan pemilihan makan yang disesuaikan dengan kondisi material dan immaterial dari setiap orang tua siswa tersebut.

---

Diterima : 4 Juli; Direvisi: 5 Agustus; Diterbitkan: 28 Agustus

---

<http://doi.org/10.19105/kiddo.v2i2.4186>



© Kiddo Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini  
Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia

This is an open access article under the [CC-BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

---

## 1. Pendahuluan

Optimalisasi tumbuh kembang anak menjadi anak yang sehat dan memiliki produktivitas yang tinggi sangat ditunjang oleh asupan gizi yang seimbang. Pemenuhan gizi seimbang ini sangat ditentukan oleh pola makan sehat anak yang dapat dilakukan melalui pendidikan gizi. Pendidikan gizi dapat dibentuk oleh sekolah dalam rangka memberikan lingkungan yang kondusif bagi orang tua untuk menyiapkan dan memberi motivasi makan sehat untuk anak dan bagi guru untuk memberikan stimulus pendidikan gizi bagi anak dalam memilih makanan yang sehat sebagai dasar pembentukan pola makan sehat. Pendidikan gizi merupakan pengajaran mengenai pengetahuan, keterampilan dan sikap untuk makan yang sehat, bergizi dan sopan sewaktu makan (Santoso, S. dan Ranti, 2009).

Pendidikan gizi ini bagi anak usia dini penting dalam membangun kesadaran akan nutrisi yang baik untuk tubuh dan membangun pola makan yang sehat. Namun masih banyak permasalahan mengenai minimnya kesadaran orang dewasa khususnya orang tua dalam pemenuhan kebutuhan akan gizi yang seimbang. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 pada usia balita 0-59 bulan sebanyak 3,9 persen anak di Indonesia mengalami gizi buruk sedangkan yang mengalami gizi kurang sebanyak 13,8 persen. Hal tersebut tidak berbeda jauh dengan hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan tahun 2017, yaitu sebanyak 3,8 persen anak mengalami gizi buruk dan gizi kurang sebesar 14,0 (*Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019.*, 2020)

Berdasarkan data tersebut selain pemerintah yang terus berupaya meningkatkan Kesehatan masyarakat melalui gerakan nasional percepatan perbaikan gizi juga setiap keluarga (orang tua) dapat mencegah dan mengatasi permasalahan gizi ini. Keterlibatan orang tua dalam pendidikan bukan hanya sebatas pada menyekolahkan saja, namun orang tua mempunyai kewajiban untuk memperhatikan pola makan sehat. Pola makan yang sehat berhubungan dengan pola mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang dapat memenuhi kebutuhan hidup individu sehari-hari. Dasar pembentukan pola makan

sehat bagi anak adalah pengetahuan anak tentang gizi dan makanan serta kebiasaan makan. Kebiasaan makan anak terbentuk dari paparan awal anak dengan makanan (Birch & Fisher, 1998).

Kriteria makanan sehat adalah sebagai berikut (Irianto, 2007): cukup kuantitas, proporsional, cukup kualitas, sehat dan higienis, makanan segar alami, makanan golongan nabati lebih menyehatkan dibanding hewani, cara memasak jangan berlebihan, teratur dalam penyajian, frekuensi lima (5) kali sehari, minum enam gelas air dalam sehari. Untuk memenuhi kriteria makanan sehat tersebut, maka orang tua perlu mengetahui beberapa hal yang harus diperhatikan agar anak memiliki pola makan sehat, antara lain (1) karakteristik anak usia taman kanak-kanak dan (2) pengetahuan gizi seimbang.

Anak usia taman kanak-kanak (4-6 tahun) memiliki karakteristik yang khas. Beberapa karakteristik tersebut antara lain sebagai berikut (Aisyah, 2009): a) memiliki rasa ingin tahu yang tinggi; b) merupakan pribadi yang unik; c) suka berfantasi dan berimajinasi; d) masa potensial untuk belajar; e) menunjukkan sikap egosentris; f) memiliki rentang daya konsentrasi yang pendek dan, g) sebagai bagian dari makhluk sosial. Berdasarkan karakteristik anak usia taman kanak-kanak ini tersebut maka, perlu adanya peran orang tua dan pendidik dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangannya.

Tumbuh kembang anak yang sehat akan dapat mengoptimalkan potensinya. Sebaliknya anak yang kurang sehat atau tidak sehat akan mengalami hambatan di dalam mengembangkan dan mengoptimalkan potensinya. Optimalisasi tumbuh kembang anak menjadi anak yang sehat dan kelak memiliki produktivitas yang tinggi sangat menunjang oleh asupan gizi yang seimbang. Sebaliknya pemenuhan gizi yang tidak seimbang akan menimbulkan berbagai penyakit gizi yang dikenal dengan istilah malnutrisi yaitu penyakit gizi kurang atau gizi lebih. Pemahaman menu gizi seimbang dapat diukur dari pengetahuan, motivasi, sikap, perilaku dan keyakinan orang tua dalam membangun dan menyediakan pola makan sehat anak.

Oleh karena itu orang tua perlu memiliki berbagai hal baik pengetahuan, pengalaman dan kegiatan atau upaya-upaya dalam memberikan pemeliharaan kesehatan serta pemberian gizi seimbang untuk mencapai tingkat pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pengetahuan gizi seimbang dapat dilihat dari beberapa hal diantaranya yaitu (1) pengertian gizi seimbang; (2) pentingnya gizi seimbang; (3) 4 Pilar gizi seimbang; (4) visualisasi gizi seimbang; macam-macam gizi seimbang; (5) kebutuhan gizi berkaitan dengan proses tubuh; dan (6) akibat gizi kurang pada tubuh.

Pemberian gizi seimbang pada anak-anak usia sekolah dapat dilakukan dengan pendekatan regulasi diri yang menghasilkan dampak yang signifikan terhadap regulasi diri anak dalam memilih makanan dan meningkatkan *self-efficacy* ibu dalam menyediakan makanan di rumah (Kolopaking, R., Agus, F., Jahja, U., Umi, 2010). Lingkungan keluarga menjadi pengalaman pertama anak dalam menentukan makanan yang disukainya. Akumulasi pengalaman pertama anak dengan makan dan makanan bergizi dapat mempengaruhi perkembangan preferensi (kesukaan) yang mendorong pemilihan

makanan dan regulasi diri anak sehingga terbentuk pola makan sehat. Kedua hal inilah yang menjadi pondasi pembentukan makan sehat pada anak (Contento, 2011).

Pemilihan makanan dipengaruhi oleh factor eksternal dan factor internal. orang tua merupakan salah satu factor eksternal yang menentukan kebiasaan makan anak. Penyiapan makanan yang sehat dengan menu gizi seimbang akan membentuk pola hidup sehat pada anak, tidak hanya membimbing dan memberi contoh perilaku pola hidup sehat, namun memahami pentingnya menu gizi seimbang juga perlu diperhatikan. Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan (Almatsier, 2009).

Sedangkan gizi lengkap dan seimbang harus mengandung: 1) bahan makanan sumber tenaga yang berfungsi untuk beraktifitas, contoh: beras, roti, kentang, mie, 2) bahan makanan sumber zat pembangun, yang berfungsi untuk pembentukan, pertumbuhan dan pemeliharaan sel tubuh, contoh: daging, ikan, telur (protein hewani), tempe, tahu (protein nabati) dan 3) bahan makanan sumber zat pengatur yang berfungsi untuk mengatur metabolisme, contoh: sayuran seperti bayam, buncis, wortel, tomat dan buah-buahan seperti pisang, pepaya, jeruk dan apel.

Pemenuhan gizi seimbang masih merupakan masalah yang utama pada anak usia dini. Orang tua masih menyediakan menu makanan instan, seperti mie goreng, sosis, goreng-gorengan, dan lain-lain. Kenyataan ini memberikan informasi pemahaman orang tua siswa terhadap pentingnya gizi seimbang masih rendah. Masalah ini pun terjadi pada siswa TK A Nurul Huda Pangalengan-Bandung. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dari bulan Agustus 2020 sampai dengan September 2020. Kondisi bekal makanan kurang dari pemenuhan gizi seimbang. Makan makanan yang disediakan oleh orang tua di rumah kurang memenuhi syarat untuk pola makan sehat. Sedangkan tubuh yang sehat salah satunya ditunjang oleh asupan gizi yang memenuhi kebutuhan masing-masing individu.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Inten & Permatasari, 2019) dalam penelitiannya, kesehatan dan gizi adalah salah satu faktor utama yang mempengaruhi perkembangan anak. Manakala kebutuhan kesehatan dan gizi anak tidak terpenuhi dapat mengganggu dan menghambat berbagai perkembangannya. Sedangkan penelitian dari (Natalia, L.D, Rahayuning, D, 2013) memunculkan adanya hubungan yang positif antara status gizi dengan ketahanan pangan tingkat keluarga dimana kecenderungan keluarga yang tahan pangan mampu mencukupi kebutuhan gizi batita dalam keluarga sehingga dapat meningkatkan status gizi batita tersebut. Kondisi ketahanan pangan keluarga yang tercermin dari ketersediaan pangan yang dapat mencukupi kebutuhan anggota keluarganya berpengaruh positif terhadap tingkat konsumsi dan secara tidak langsung juga akan berpengaruh terhadap status gizi.

Berdasarkan penelitian terdahulu perbedaan dengan penelitian ini lebih menyoroti tingkat pemahaman orang tua dalam memahami gizi seimbang apabila dilihat dari pengetahuan, sikap maupun prakteknya. Karena ketiga hal tersebut dapat merupakan wujud kesadaran orang tua akan pentingnya pemenuhan gizi seimbang untuk anak. Orang tua yang menyekolahkan anaknya di TK Nurul Huda berdasarkan informasi awal menunjukkan bagaimana orang tua membangun kebiasaan yang sehat dalam pemenuhan gizi seimbang setiap hari. Penyediaan makanan ternyata kurang memenuhi kriteria makan yang sehat. Orang tua siswa membekali anak mereka dengan makanan-makanan instan, seperti mie goreng, sosis, goreng-gorengan dan lain-lain. Makanan tersebut belum menggambarkan pemahaman orang tua siswa tentang pentingnya pola hidup sehat melalui gizi seimbang. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam lagi mengenai sejauhmana orang tua dalam memahami gizi seimbang dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Selain itu penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan gagasan/atau ide supaya orang tua tidak hanya faham secara pengetahuan namun mampu berperilaku dan mempunyai kesadaran untuk dapat mewujudkannya dalam kehidupan sehari-hari.

## **2. Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survey, yaitu pengambilan data yang diambil melalui angket. Angket merupakan pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi kesepakatan pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2018). Tujuan menggunakan angket pada penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran bagaimana pemahaman orang tua siswa tentang pemenuhan gizi seimbang. Teknik pengambilan sample menggunakan teknik sample random sampling, yaitu pada orang tua siswa usia taman kanak-kanak (4-5 tahun) yang menyekolahkan anaknya di TKA Nurul Huda Pangalengan-Bandung.

Masa pandemi menjadi penyebab penyebaran angket dilakukan melalui jasa kurir dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Instrumen angket berupa pertanyaan tertutup. Untuk memberikan pendapat menggunakan alat ukur berupa lembar angket berskala Guttman, data yang diperoleh berupa data interval atau rasio dikotomi (dua alternatif) yaitu "Ya" dan "Tidak" sehingga dengan demikian mendapatkan jawaban yang tegas terhadap suatu permasalahan yang diteliti. Data diolah dengan menggunakan program excel untuk dihitung berdasarkan prosentase jawaban, kemudian dikategorikan mulai dari kategori tinggi, sedang dan rendah. Angka yang diperoleh berdasarkan prosentase itu lalu diolah secara deskriptif.

## **3. Hasil dan Pembahasan**

### **Pemahaman Orang Tua Siswa Tentang Gizi Seimbang**

Pemahaman orang tua siswa tentang gizi seimbang dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi tiga kategori yaitu kategori

tinggi, sedang dan rendah. Kategori tinggi dengan nilai  $26,66 - \leq 40$ , kategori sedang  $13,33 - < 26,66$ , dan kategori rendah  $0 - < 13,33$ . Pemahaman tentang gizi seimbang ini secara keseluruhan berdasarkan perhitungan hasil angket diperoleh penjelasan bahwa orang tua siswa TK Al Huda memiliki pemahaman pengetahuan yang cukup tinggi dan cukup memahami. Namun orang tua dalam melaksanakannya dapat diasumsikan mempunyai kendala atau faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Pemahaman orang tua siswa 4-5 tahun mengenai gizi seimbang yang diteliti pada penelitian ini secara rinci diuraikan sebagai berikut yaitu; 1) pengertian gizi seimbang; 2) pentingnya gizi seimbang; 3) empat (4) pilar gizi seimbang; 4) visualisasi gizi seimbang; 5) macam-macam gizi seimbang; 6) kebutuhan gizi berkaitan dengan proses tubuh; dan 7) akibat gizi kurang pada tubuh.

#### 1. Pemahaman orang tua tentang pengertian gizi

pemahaman orang tua tentang pengertian gizi seimbang di TKA Nurul Huda yang dihitung dari sejumlah populasi 20 orang yaitu orang tua yang memiliki pemahaman dengan kategori tinggi sebanyak 16 orang (80%), kategori sedang sebanyak 4 orang (20%) dan dalam kategori rendah tidak ada (0).

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pemahaman Orang Tua Tentang Pengertian Gizi**

No	Kategori	Frekuensi	
		Frekuensi	%
1	Tinggi	16	80
2	Sedang	4	20
3	Rendah	-	-
		20	100%

Berdasarkan hasil perhitungan survey tersebut orang tua siswa memiliki pemahaman yang merata. Untuk mengetahui pengertian gizi seimbang ini, pemahaman orang tua berada pada kategori tinggi (80%). Hasil survey menunjukkan bahwa pada umumnya orang tua siswa mengetahui definisi makanan sehat dan bergizi, mampu menyediakan menu makan sehat dan mengupayakan anak untuk mengkonsumsi makanan sehat (buah-buahan dan sayuran) seperti nasi, roti, kentang, daging, tempe, tahu, bayam, wortel, pisang, papaya, jeruk dan apel. Keterangan tersebut menunjukkan bahwa orang tua dapat memenuhi kebutuhan nutrisi dengan menu gizi seimbang. Nutrisi untuk anak usia 4-6 tahun berdasarkan angka kecukupan gizi 2004. P = penerjemah (Istiany & Rusilanti., 2013) adalah sebagai berikut :

Anjuran makanan	Usia	
	1-3 tahun	4-5 tahun
Nasi	3 p	3 p
Ikan/daging/telur	3 p	3 p

Tempe/tahu	3 p	3 p
Sayuran	3 p	3 p
Buah	3 p	3 p
Susu	3 p	3 p
Minyak	3 p	3 p
Gula Pasir	3 p	3 p

**Tabel 1.2 Jumlah Bahan Makanan Rata-Rata Sehari Balita Usia 1-5 Tahun.**

### 2. Pentingnya gizi seimbang

Pada kriteria pemahaman orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang menunjukkan data sebagai berikut orang tua yang memiliki kategori tinggi sebanyak 9 orang (45%), kategori sedang sebanyak 11 orang (55%) dan dalam kategori rendah tidak ada (0).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pemahaman Orang Tua Tentang Pentingnya Gizi Seimbang**

	Kategori	Frekuensi	
		Frekuensi	%
1	Tinggi	9	45
2	Sedang	11	55
3	Rendah	-	-
		20	100%

Pemahaman orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang (55%) menunjukkan bahwa orang tua menyadari pentingnya mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi. Namun orang tua siswa hanya mengusahakan anak-anaknya untuk tetap sarapan pagi, makan siang dan makan malam dengan menu makanan yang menurut mereka sudah cukup sesuai dengan tujuan supaya terhindar dari berbagai macam penyakit akibat kurang gizi. Menurut mereka berdasarkan wawancara bahwa melihat anak-anak mereka dapat bermain, belajar ataupun melakukan kegiatan lainnya dengan riang gembira sudah menunjukkan anak-anak mereka sehat. Sedangkan kenyataannya ada juga yang terkena penyakit bahkan dapat mengakibatkan kematian akibat kekurangan gizi atau tidak sesuainya menu gizi seimbang yang dikonsumsi oleh anak-anak. hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Barasi, 2007). Bahwa Keadaan gizi yang tidak seimbang akan menimbulkan berbagai penyakit yang dikenal dengan istilah malnutrisi yaitu penyakit gizi kurang atau gizi lebih. "Asupan zat gizi tertentu yang tidak seimbang (berlebih atau kurang) dapat menyebabkan kondisi kesehatan yang buruk (morbiditas) dan mungkin kematian (mortalitas).

### 3. Empat (4) pilar gizi seimbang

Untuk pemahaman orang tua mengenai empat (4) pilar gizi seimbang di TKA Nurul Huda yang dihitung dari sejumlah populasi, orang tua yang memiliki kategori tinggi sebanyak 5 orang (25%),

kategori sedang sebanyak 8 orang (40%) dan dalam kategori rendah sebanyak 7 orang (35%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pemahaman Orang Tua Tentang Empat (4) Pilar Gizi Seimbang**

No	Kategori	Frekuensi	
		Frekuensi	%
1	Tinggi	5	25
2	Sedang	8	40
3	Rendah	7	35
		20	100 %

Pemahaman orang tua mengenai empat (4) pilar gizi seimbang (40%) menunjukkan bahwa orang tua siswa pada umumnya dapat melaksanakan keempat pilar seimbang ini namun belum konsisten. Perbedaannya dengan pemahamannya orang tua pada kategori lainnya sangat tipis. Empat (4) pilar gizi seimbang tersebut adalah; *pertama*, mengonsumsi makanan beragam. Makanan yang bervariasi dan menarik minat anak diharapkan dapat meningkatkan kebiasaan makan yang teratur, dan disiplin diri dalam menentukan jenis makanan yang sehat dan bergizi. Berdasarkan temuan penelitian orang tua siswa secara bertahap baru terbatas pada mengenalkan berbagai macam makanan, namun secara implementasinya anak-anak masih memilih makanan sesuai dengan keinginan mereka. Orang tua berusaha juga memotivasi anak untuk makan berbagai jenis makanan dengan cara menyajikan makanan dengan menarik. Membantu anak belajar makan dan menikmati berbagai jenis makanan untuk menjamin asupan nutrisi yang tepat meliputi: (1) cara memilih makanan bernutrisi, (2) menyiapkan dan menyajikan makanan yang baru secara menarik, (3) suasana makan yang melibatkan sosial/emosional dalam menikmati dan mencerna makanan, (4) memberikan kecukupan nutrisi dan preferensi (kesukaan) makanan anak (Puckett & dan Black, 2001).

*Kedua*, membiasakan perilaku hidup sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan bentuk perilaku individu yang menyadari bahwa dirinya atau keluarga mengerti dan dapat melaksanakan pola hidup sehat dan turut serta berpartisipasi mendukung kesehatan di lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat (Siswanto, 2010). Orang tua siswa yang menyekolahkan anaknya di Lembaga PAUD ini, terus berupaya secara rutin dan terus menerus melatih anak mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, membuang sampah pada tempatnya, dan membiasakan makan sayur dan buah.

*Ketiga*, melakukan aktivitas fisik. Anak usia taman kanak-kanak (4-6 tahun) dalam kegiatan sehari-hari melaksanakan aktivitas keterampilan fisik-motorik sederhana dalam bermain seperti melompat, berlari, dan melempar. Orang tua siswa memfasilitasi kegiatan main tersebut yang disesuaikan dengan kemampuan dan minat anak. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak merupakan gerakan yang melibatkan tubuh. Gerakan tersebut menunjukkan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa

menimbulkan kelelahan fisik dan mental yang berlebihan (Siswanto, 2010). Ke *kempat*, mempertahankan dan memantau berat badan. Orang tua siswa secara rutin dan berkala mengikuti program sekolah setiap bulan untuk melakukan pemeriksaan berat badan, tinggi badan dan lingkaran kepala. Empat (4) pilar gizi seimbang ini diharapkan dapat menyeimbangkan zat gizi yang masuk dan keluar sehingga berefek positif bagi tubuh, (BB) normal.

#### 4. Visualisasi gizi seimbang

Visualisasi gizi seimbang menguraikan tentang piring makananku (makanan pokok, lauk-pauk, sayur-sayuran dan buah-buahan) serta sumber zat gizi (zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur). Pemahaman orang tua mengenai Visualisasi gizi seimbang menunjukkan data orang tua yang memiliki kategori tinggi sebanyak 5 orang (25%), kategori sedang sebanyak 11 orang (55%) dan dalam kategori rendah sebanyak 4 orang (20%).

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pemahaman Orang Tua Tentang Visualisasi Gizi Seimbang**

No	Kategori	Frekuensi	
		Frekuensi	%
1	Tinggi	5	25
2	Sedang	11	55
3	Rendah	4	20
		20	100%

Pemahaman orang tua mengenai visualisasi gizi seimbang sebanyak 55 persen ini menunjukkan kategori sedang dimana secara dominan orang tua mengetahui jenis-jenis visualisasi gizi seimbang. Untuk visualisasi gizi seimbang ini orang tua cukup mengerti dan dapat melaksanakan pemenuhan gizi seimbang namun berdasarkan wawancara orang tua masih kebingungan dalam memadukan keempat sumber makanan serta penyediaan makanan disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan dana yang dimiliki oleh setiap keluarga. Sedangkan pengetahuan orang tua mengenai sumber-sumber gizi seperti zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur masih kurang faham dengan perbedaan istilah dari ketiga zat sumber gizi tersebut. Sehingga orang tua siswa dalam implementasinya ada yang hanya menggunakan zat tenaga saja, atau zat pembangun dan zat pengatur sebagai sumber energi.

#### 5. Macam-macam gizi seimbang

Berikutnya pemahaman orang tua tentang macam-macam gizi seimbang berdasarkan hasil perhitungan diperoleh data pemahaman orang tua tentang macam-macam gizi seimbang adalah sebagai berikut: orang tua yang memiliki kategori tinggi sebanyak 5 orang (25%), kategori sedang sebanyak 9 orang (45%) dan dalam kategori rendah sebanyak 6 orang (30%).

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pemahaman Orang Tua Tentang Macam-Macam Gizi Seimbang**

	Kategori	Frekuensi
--	----------	-----------

		Frekuensi	%
1	Tinggi	5	25
2	Sedang	9	45
3	Rendah	6	30
			100%

Pada kriteria ini dapat disimpulkan bahwa pemahaman orang tua berada dalam kategori sedang. Macam-macam gizi seimbang berisi karbohidrat, protein, vitamin, lemak, air, dan mineral. Orang tua siswa pada umumnya mengetahui beberapa makanan yang mengandung macam-macam gizi tersebut seperti makanan yang mengandung karbohidrat adalah nasi, kentang dan umbi-umbian. Namun hanya sebatas mengetahui tetapi belum sepenuhnya dapat dilaksanakan. Karena orang tua siswa lebih menyediakan makanan sesuai dengan minat atau ketertarikan anak saja. Sehingga kebutuhan akan makanan dari beragam macam-macam gizi seimbang belum terpenuhi. Kemudian orang tua siswa juga mengetahui bahwa anak yang mengalami kekurangan gizi akan rentan terhadap berbagai macam penyakit. Namun mereka berpendapat dengan mengkonsumsi obat warung itu sudah cukup untuk dapat mengatasi penyakit. Sedangkan manusia dapat mengalami lemah mental ataupun fisik apabila kurang asupan dari salahsatu sumber-sumber gizi tersebut. Anak yang mengalami defisiensi zat gizi akan berakibat pada berbagai fisik maupun mental (Barasi, 2007).

#### 6. Kebutuhan gizi berkaitan dengan proses tubuh

Pemahaman orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi dengan proses tubuh menghasilkan temuan penelitian bahwa orang tua yang memiliki kategori tinggi sebanyak 4 orang (20%), kategori sedang sebanyak 6 orang (30%) dan dalam kategori rendah sebanyak 10 orang (50%).

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pemahaman Orang Tua Tentang Kebutuhan Gizi Berkaitan Dengan Proses Tubuh**

No	Kategori	Frekuensi	
		Frekuensi	%
1	Tinggi	4	20
2	Sedang	6	30
3	Rendah	10	50
		20	100%

Pemahaman orang tua tentang Kebutuhan gizi berkaitan dengan proses tubuh (50%) menunjukkan mayoritas ada dalam kategori rendah dibandingkan dengan indikator-indikator lainnya. Kriteria kebutuhan gizi yang berkaitan dengan proses tubuh menunjukkan fungsi-fungsi gizi yaitu memberi energi, untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta mengatur proses tubuh. Pada indikator ini orang tua kurang mengetahui bahwa mengkonsumsi gizi seimbang secara konsisten dapat mempengaruhi pertumbuhan dan ketahanan tubuh.

### 7. Akibat kurang gizi pada tubuh

Selanjutnya pada pemahaman orang tua tentang akibat kekurangan gizi pada tubuh diperoleh temuan bahwa orang tua yang memiliki kategori tinggi sebanyak 3 orang (15%), kategori sedang sebanyak 12 orang (60%) dan dalam kategori rendah sebanyak 5 orang (25%).

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Pemahaman Orang Tua Tentang Akibat Kurang Gizi Pada Tubuh**

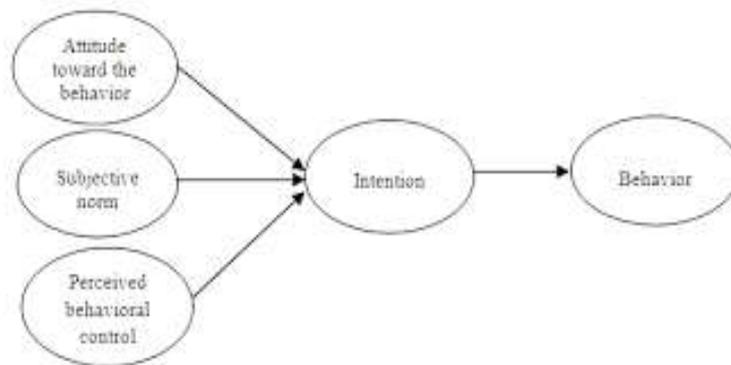
No	Kategori	Frekuensi	
		Frekuensi	%
1	Tinggi	3	15
2	Sedang	12	60
3	Rendah	5	25
		20	100%

Jadi pada pemahaman akibat kurang gizi pemahaman orang tua berada pada kategori sedang. Pemahaman orang tua berdasarkan keterangan di atas menunjukkan bahwa sebenarnya secara umum orang tua siswa sudah mengerti akan pentingnya pemenuhan gizi seimbang, namun pada kenyataannya orang tua siswa masih belum dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Seperti mayoritas orang tua siswa, membekali anak mereka dengan makanan-makanan instan seperti, mie goreng, kentang, nugget, goreng-gorengan, dan lain-lain.

Anak usia taman kanak-kanak berada pada masa keemasan (*golden age*). Periode emas merupakan suatu periode yang sangat vital atau sesuatu yang sangat penting dalam suatu siklus (Mariana, 2011). Masa keemasan (periode emas) merupakan masa peka bagi anak usia dini. Masa peka pada setiap anak berbeda tergantung kepada pertumbuhan dan perkembangan anak secara individual (Wahyudin, U., dan Agustin, 2011). Masa ini mudah dirangsang dan menyerap informasi, apabila diberikan stimulasi secara tepat dan baik maka akan tumbuh dan berkembang dengan baik.

Pemberian menu gizi seimbang oleh orang tua merupakan salah satu prasyarat penting untuk anak dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangannya. Anak usia dini merupakan bagian dari anggota keluarga yang sangat rentan terhadap segala sesuatu. Oleh karena itu melalui penyediaan makanan yang sehat dan bergizi anak usia dini diharapkan menjadi anak yang cerdas, sehat fisik maupun mental serta dapat bersosialisasi dengan baik di lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Orang tua perlu memiliki pengetahuan kesehatan dan gizi, lingkungan yang sehat, gizi dan pola makanan yang sehat (Siswanto, 2010).

Berdasarkan teori perilaku berencana (TPB), terdapat tiga (3) determinan dari intensi individu dalam berperilaku, yaitu sikap individu terhadap perilaku tersebut (*behavioral attitude*), norma subjektif (*subjective norms*), dan *perceived behavioral control*. Ketiga faktor ini dapat memprediksi intensi individu dalam melakukan perilaku tertentu (Ajzen, 2005).



**Gambar 1. Teori *Planned Behavior* (Ajzen, 2005)**

Setiap orang tua memiliki berbagai macam pendapat dan keyakinan terhadap suatu perilaku, tetapi apabila dihadapkan pada kejadian tertentu, hanya sedikit dari keyakinan tersebut yang timbul untuk mempengaruhi perilaku. Pada penelitian ini perilaku mengkonsumsi gizi seimbang yang diterapkan para orang tua ditentukan oleh sikap orang tua terhadap perilaku mengkonsumsi gizi seimbang, norma subjektif yang diyakini oleh orang tua terkait dengan perilaku tersebut, dan persepsi orang tua terhadap kontrol yang dimiliki mereka terkait dengan perilaku mengonsumsi gizi seimbang.

Salah satu hal yang berhubungan dengan pembentukan individu terhadap perilaku tertentu adalah pengetahuan norma, subjek, dan *perceived behavioral control*. Terkait dengan permasalahan dalam penelitian ini, pengetahuan orang tua tentang perilaku mengkonsumsi gizi seimbang kemudian menjadi salah satu komponen pembentukan sikap orang tua terhadap perilaku mengonsumsi gizi seimbang. Seperti perilaku orang tua dalam menanamkan kebiasaan makan sehat akan membawa pengaruh pada anak dalam membangun pola makan yang sehat. Bagi anak, makan sangat dipengaruhi oleh lingkungan disekitar, dan akan menjadi model yang efektif bagi perubahan perilaku makan anak. Kebiasaan makan anak dibentuk melalui paparan dan ketersediaan makanan, model perilaku orang tua, saudara dan teman sebaya, konsekuensi fisiologis system pencernaan dan praktek pemberian makan (Birch & Fisher, 1998).

### **Faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman orang tua tentang Gizi Seimbang**

Faktor-faktor yang mempengaruhi orang tua dalam memahami gizi seimbang diantaranya; 1) kebiasaan makan (*food habit*) yang ditentukan oleh pembiasaan yang dilakukan oleh keluarga terutama ibu dalam menyediakan makanan sehari-hari. Apabila mengkonsumsi makanan yang sehat maka diharapkan dapat terbentuk pola makan sehat; 2) pengetahuan gizi yang dapat merubah perilaku sikap/perilaku individu mengenai makanan bergizi dan seimbang. Pengetahuan gizi merupakan salah satu pertimbangan seseorang dalam memilih dan mengkonsumsi makanan. Semakin seseorang berpengetahuan gizi makan semakin memperhatikan kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsi (Sediaoetama, 2008). pemilihan

makanan yang dipengaruhi oleh kebiasaan makan. Kebiasaan ini akan membentuk pola makan apabila dilakukan terus menerus.

Pembiasaan dalam membentuk pola makan sehat oleh orang tua atau orang dewasa untuk anak usia dini dapat dilakukan dengan pemberian reward sebagai salah satu bentuk penghargaan dan motivasi supaya anak belajar disiplin dan bersedia mengkonsumsi makanan bergizi. Penerapan *Reward* untuk menerapkan disiplin anak dalam belajar dapat diberikan dengan berbagai macam bentuk, diantaranya dalam bentuk ucapan pujian, tepuk tangan, dan dalam bentuk point/angka. Implikasi atau dampak dari penerapan reward ini dapat membuat anak-anak menjadi lebih disiplin dalam belajar (Nafisah & Kirana, 2021).

Kedisiplinan anak dalam belajar mengkonsumsi makanan yang bergizi dipengaruhi pula oleh perilaku orang tua dalam menyediakan dan memilih makanan yang sehat. Pemilihan makanan dan pola makan dipengaruhi oleh beberapa factor (Contento, 2011) yaitu; a) factor biologis yang mencakup citarasa utama, perbedaan individu, rasa lapar/kenyang, dan sensor spesifik terhadap rasa kenyang; b) factor individu yang meliputi persepsi, perilaku, keyakinan, motivasi dan nilai, pemahaman diri, pengetahuan dan kemampuan. Norma social, norma budaya, keluarga dan situasi social; c) Faktor social dan lingkungan meliputi ketersediaan makanan, produsen makanan, struktur social, lingkungan dan kebijakan pangan dan; d) factor ekonomi meliputi penghasilan, harga makanan, pendidikan dan, tren belanja.

Berdasarkan faktor-faktor tersebut maka pemahaman orang tua tentang gizi seimbang menitikberatkan pada persepsi, perilaku, keyakinan, arti, norma social, dan *self-efficacy* yang masih rendah tentang gizi seimbang sehingga mengakibatkan dalam memilih makanan dan mengkonsumsi makanan belum sesuai dengan yang seharusnya.

#### 4. Kesimpulan

Pemahaman orang tua siswa taman kanak-kanak di Lembaga PAUD ini belum mampu membentuk perilaku dalam mengkonsumsi gizi seimbang setiap harinya. Sehingga pola makan sehat untuk anak dalam implementasinya kurang memenuhi standar pemenuhan gizi seimbang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi orang tua siswa dalam memahami tentang gizi seimbang diantaranya; kebiasaan makan, pengetahuan gizi yang belum seimbang dengan aplikasinya dan pemilihan makan yang disesuaikan dengan kondisi material dan immaterial dari setiap orang tua siswa tersebut.

Penelitian ini masih terbatas pada orang tua dalam memahami pemenuhan gizi seimbang untuk anak. Oleh karena itu penelitian lebih lanjut dapat difokuskan pada upaya orang tua dan guru yang dapat berkolaborasi dalam memenuhi pola makan sehat untuk anak usia dini. Selain itu adanya program pendidikan gizi untuk anak penting ada di setiap sekolah sebagai upaya meminimalisir masalah gizi anak di Indonesia.

## References

- Aisyah, dkk. (2009). *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, Personality and Behavior, (2nd edition), Berkshire, UK: Open University Press-McGraw Hill Education*.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Barasi, M. E. (2007). *At a Glance. Ilmu Gizi*. Jakarta.
- Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics, 101*(3 II SUPPL.), 539–549.
- Contento, L. (2011). *Nutrition Education. Linking Research, Theory and Practice. 2nd Edition. (2 nd)*.
- Inten, D. N., & Permatasari, A. N. (2019). Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Eating Clean. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 3*(2), 366. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.188>
- Irianto, D. . (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta. Andi.
- Istiany, A., & Rusilanti. (2013). *Gizi Terapan. Bandung*. PT Remaja Rosdakarya.
- Kolopaking, R., Agus, F., Jahja, U., Umi, F. (2010). "Makan Yang Benar Sehatkan Badan": Program Pendidikan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Sekolah Dengan Pendekatan Regulasi Diri. *Gizi Indonesia 33, (2)*, 126–135.
- Mariana, E. R. (2011). Peran Orang Tua pada Periode Emas (Golden Age) pada Anak Usia 0-3 Tahun. *Al'Ulum.48, 2*, 27–32.
- Nafisah, U. L., & Kirana, D. P. (2021). Penerapan Reward untuk Meningkatkan Sikap Disiplin Anak dalam Belajar. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini, 2*(1), 1–13.
- Natalia, L.D, Rahayuning, D, D. F. S. (2013). Hubungan Ketahanan Pangan Tingkat Keluarga Dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Batita Di Desa Gondangwinangun Tahun 2012. *Jurnal Kesehatan Masyarakat 2013, Nomor 2, Volume 2*. <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. (2020). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Puckett, M. B., & dan Black, J. . (2001). *The Young Child. Development from Prebirth Through Age Eight. 3 rd Edition. New Jersey*. Merrill Prentice Hall.
- Santoso, S. dan Ranti, A. L. (2009). *Kesehatan dan Gizi*. PT. Rineka Cipta dan PT Bina Adiaksara.
- Sediaoetama, A. D. (2008). *Ilmu gizi: untuk mahasiswa dan profesi jilid 1*. Jakarta. Dian Rakyat.
- Siswanto, H. (2010). *Pendidikan Kesehatan Untuk Anak Usia Dini*. Yogyakarta. Pustaka Rihama.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.

Bandung. Alfabeta.  
Wahyudin, U., dan Agustin, M. (2011). *Penilaian Perkembangan Anak Usia Dini*. Bandung. PT. Refika Aditama.