



Pengawasan Asupan Gizi Melalui Kegiatan Program Makan Sebagai Pembentukan Karakter Di RA Raihan Persis Cempakawarna Tasikmalaya

Heri Yusuf Muslihin¹, Bintang Mutiara Mulya², Nira Astuti Handayani³, Ovi Sri Mulyani⁴, Wulan Nurlaela⁵

Universitas Pendidikan Indonesia

Jl. Dadaha No.18, Kahuripan, Kec. Tawang, Kab. Tasikmalaya, Jawa Barat 46115

Email: heriyusuf@upi.edu¹, btgmly17@upi.edu², niraastuti25@upi.edu³,

ovisrimulyani122@upi.edu⁴, lelawln26@gmail.com⁵

Abstrak: Pendidikan anak usia dini memainkan peran penting dalam merangsang pertumbuhan, perkembangan, dan karakter anak-anak. Dalam konteks ini, asupan gizi yang seimbang memegang peran krusial. Seperti halnya di RA Raihan yang menerapkan program makan sebagai bentuk pemberian edukasi mengenai makanan yang beragam dan dapat memberikan nutrisi yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, serta sebagai pemenuhan standar kurikulum. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif, dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dengan dua narasumber. Di RA Raihan ini ditemukan bahwa program makanan yang seimbang dapat berkontribusi pada pembentukan karakter anak, seperti rasa bersyukur dan rasa peduli sesama. Program-program seperti ini membantu memastikan bahwa anak-anak tidak hanya tumbuh secara fisik tetapi juga secara emosional dan sosial. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam pendidikan anak usia dini, yang memperhatikan kebutuhan gizi dan pengembangan karakter secara seimbang. Dengan demikian, pendidikan anak usia dini bukan hanya tentang belajar akademis, tetapi juga tentang membentuk individu yang sehat secara fisik serta dapat membentuk karakter anak.

Kata Kunci: Gizi, Pertumbuhan, Perkembangan, Karakter, Program makan

Abstract: Early childhood education plays an important role in stimulating children's growth, development and character. In this context, balanced nutrition plays a crucial role. As in RA Raihan, which implements a meal program as a form of providing education about diverse foods and can provide nutrients that are beneficial for children's growth and development, as well as fulfilling curriculum standards. The research method used in this study is qualitative, with data collection techniques through interviews with two resource persons. In RA Raihan, it was found that a balanced food program can contribute to the formation of children's character, such as gratitude and the formation of caring character. Programs like this help ensure that children not only grow physically but also emotionally and socially. This confirms the importance of a holistic approach in early childhood education, which pays attention to nutritional needs and character development in a balanced way. Thus, early childhood education is not just about academic learning, but also about forming physically healthy individuals who can shape a child's character.

Keywords: Nutrition, Growth, Development, Character, Meal Program

A. Pendahuluan

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah sistem pendidikan yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak agar optimal. PAUD memegang peran penting dalam kehidupan anak di masa depan, karena ini menjadi fondasi awal bagi anak-anak sebelum melanjutkan ke tingkat pendidikan berikutnya

(Imroatun, 2018). Secara esensial, pendidikan anak usia dini merupakan upaya untuk menyelenggarakan pendidikan yang bertujuan untuk memfasilitasi pertumbuhan, perkembangan dan pembentukan karakter anak secara menyeluruh, dengan penekanan pada pengembangan seluruh aspek kepribadian anak. Pendidikan ini memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan sumber daya manusia.

Anak adalah individu yang membawa potensi bawaan sejak lahir, dan potensi tersebut baru akan berkembang secara optimal ketika anak tersebut terangsang oleh lingkungan di sekitarnya (Huliyah, 2016). Untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara optimal dibutuhkan asupan gizi yang tepat pada anak. Asupan makanan yang kaya gizi memiliki peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak-anak usia dini, karena kualitas nutrisi memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan anak di masa mendatang. Tahap awal kehidupan anak-anak merupakan periode kritis dalam pembentukan konsep dan perilaku gizi yang sehat (Kurina, 2015).

Dalam realitas kehidupan, banyak anak usia dini yang menghadapi masalah kesehatan seperti malnutrisi, flu, demam, cacingan, dan sebagainya. Masalah kesehatan ini dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga perlu segera ditangani dengan memberikan asupan makanan yang sehat dan bergizi. Dengan memberikan rangsangan seperti memberikan asupan gizi yang sesuai, kita dapat mendukung perkembangan jasmani dan rohani anak, serta membantu meningkatkan kecerdasan spiritual, intelektual, emosional, dan sosial anak. Program pemberian makanan sehat untuk anak di sekolah bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak dan menghindari konsumsi jajanan yang tidak terjaga kebersihan dan kesehatannya.

Dalam praktiknya, program pemberian makanan sehat di RA Raihan berjalan dengan baik berdasarkan perencanaan, penerapan, dan evaluasi yang terprogram. Menu makanan bergizi yang disediakan mengandung zat gizi makro dan mikro yang cukup untuk memenuhi kebutuhan anak-anak. Orang tua mendukung aktivitas pemberian makanan sehat ini, namun tantangan terdapat pada variasi selera makan anak yang berbeda-beda dan kurangnya pemahaman pihak penyedia makanan sehat tentang jenis makanan segar dan bergizi.

Dengan diadakannya program makan di PAUD dapat membentuk karakter anak. Kebiasaan makan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia karena memenuhi kebutuhan hidup seperti aspek sikap dan kepercayaan dalam memilih makanan. Kebiasaan makan meliputi apa yang dimakan, siapa yang menyediakan makanan, untuk siapa makanan tersebut disediakan, kapan waktu makan, dan bagaimana makanan tersebut disajikan. Pentingnya kebiasaan makan yang sehat dapat dimulai sejak usia dini, karena dapat berpengaruh pada perkembangan kognitif dan fisik anak serta memiliki dampak kesehatan di masa depan (Harlistyarintica & Fauziah, 2020).

Pentingnya karakter dalam menentukan kemajuan suatu bangsa tidak dapat disangkal. Karakter ini sangat tergantung pada kualitas sumber daya manusia, yang menekankan perlunya pembinaan karakter sejak usia dini agar anak-anak terbiasa dengan perilaku positif. Kegagalan dalam membentuk kepribadian yang baik pada (Prasetyo, 2011).

Karakter dapat dianggap sebagai sifat-sifat fundamental yang membedakan individu satu dengan yang lain. Hal ini memengaruhi seluruh aspek pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang. Namun, karakter juga dapat dibandingkan dengan pisau bermata dua, karena memiliki potensi untuk menghasilkan sifat-sifat yang berbeda atau bahkan bertolak belakang. Sebagai contoh, keyakinan tinggi pada seorang anak dapat memunculkan keberanian atau keberanian yang berlebihan dan kurang perhitungan dengan pengaruh yang besar dalam kehidupan seseorang. Pembentukan karakter sejak usia dini menjadi suatu keharusan.

B. Metodologi Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian seperti hal nya, motivasi, perilaku, tindakan dan lain sebagainya. Dengan cara dideskripsikan dalam bentuk kata atau bahasa, secara khusus untuk konteks ilmiah dan dapat bermanfaat dalam metode alamiah (Moleong, 2019).

Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan melalui wawancara yang terstruktur dengan 2 orang sebagai subjek, yang terdiri dari 1 orang kepala sekolah dan 1 orang guru. Penelitian ini berlokasi di RA Raihan Persis Cempakawarna Kota Tasikmalaya, yang bertujuan untuk memahami lebih dalam mengenai program-program yang diselenggarakan di RA Raihan dalam pemenuhan asupan gizi dan kesehatan anak.

C. Pengawasan Asupan Gizi Melalui Kegiatan Program Makan Sebagai Pembentukan Karakter

Berdasarkan hasil dari studi lapangan di RA Raihan Tasimalaya telah menyediakan program makan dalam proses kegiatan pembelajaran yang bertujuan untuk senantiasa menjaga makanan yang sehat serta pemberian edukasi mengenai berbagai asupan nutrisi yang selalu dibutuhkan oleh tubuh setiap anak. Faktor yang dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak salah satunya ialah faktor gizi. Gizi anak yang tidak terpenuhi akan mengakibatkan terlambatnya setiap tumbuh kembang anak. Untuk itu setiap anak perlu memperoleh gizi dari makanan sehari-hari dengan jumlah yang tepat serta berkualitas yang baik (Mayar & Astuti, 2021).

Program makan yang diselenggarakan di RA Raihan ini tidak hanya untuk memenuhi perut anak yang lapar saja, akan tetapi sebagai bentuk untuk memenuhi standar kurikulum dan sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak "Bahwa untuk mencapai pertumbuhan yang optimal pada setiap anak diperlukan pemantauan dan penilaian status gizi dan tren pertumbuhan anak yang sesuai standar". Standar antropometri ini setiap anak dijadikan sebagai suatu acuan untuk tenaga kesehatan, pengelola program (pendidikan) dan para pemangku kepentingan yang terkait sebagai penilaian status gizi anak dan setiap tren pertumbuhan anak.

Pada program makan di RA Raihan ini membantu dalam pembentukan karakter setiap anak, salah satunya yaitu dibangun karakter syukur. Setiap anak diajarkan untuk selalu bersyukur dengan berbagai makanan yang telah disediakan oleh para pendidik. Setiap anak di RA Raihan diajarkan untuk senantiasa selalu siap

dengan makanan yang telah disediakan dan disipkan oleh pendidik, dan anak-anakpun makan bukan menu makanan yang dinginkannya tetapi makan makanan yang dibutuhkan oleh tubuh anak (yang bernutrisi).

Hal tersebut dapat mengajarkan anak-anak untuk selalu bersyukur terhadap segala makanan yang didapat serta dapat membuat tubuh anak semakin sehat dan berkembang dengan baik. Untuk pertumbuhan anak yang sehat sangat diperlukan makanan sehat dan bernutrisi, perlunya untuk diperhatikan gizi yang seimbang, sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak tidak terganggu dan dapat bermanfaat untuk tumbuh kembang anak, dapat meningkatkan kecerdasan, meningkatkan stabilitas serta terjaganya organ tubuh yang dapat berfungsi dengan baik (Jatmikowati et al., 2023).

Perkembangan zaman saat ini berkembang dengan sangat pesat, begitu juga dengan berbagai menu makanan yang semakin instan dan kurang menyehatkan tubuh menjadi kendala sebagai pendidik di RA Raihan yang menyediakan program makan. Makanan yang dikonsumsi ketika anak berada di rumah berbeda dengan makanan yang ada di sekolah. Seperti contoh ketika di rumah anak-anak diberikan makanan seperti *junk food* dan lain sebagainya, tetapi di sekolah anak-anak diusahakan untuk dilengkapi makanan yang sehat. Kendala tersebut menjadi sebuah tantangan para pendidik di RA Raihan untuk mengajarkan setiap anak agar dapat makan makanan yang sehat serta mengajak orang tua untuk bekerja sama dalam memberikan menu makanan sehat yang dapat memberikan nutrisi untuk kebutuhan tubuh setiap anak.

Prinsip yang diberikan oleh para pendidik di RA Raihan yaitu bahwa prinsip makan itu bukan untuk mengenyangkan perut, tetapi untuk membangun berbagai sel tubuh anak, dan memenuhi berbagai pertumbuhan dan perkembangan anak yang sesuai. Anak usia dini yang sedang masa pertumbuhan pesat ketika diberikan makanan yang sehat maka anak akan membangun berbagai pondasi yang dapat menyehatkan tubuh, sehingga setiap anak dapat tumbuh dengan sehat, itu terdapat dari apa yang anak-anak makan dan konsumsi dengan baik.

Selain dari membangun karakter syukur, anak-anak di RA Raihan diajarkan dan dibentuk karakter peduli sesama (berbagi), sebagaimana ketika salah satu anak yang membawa makanan (snack/makanan ringan) dari rumah maka anak-anak diajarkan untuk selalu berbagi kepada setiap temannya. Hal tersebut diterapkan kepada setiap anak dan orang tua, bahwa makanan yang dibawa dari rumah harus dimakan secara bersama-sama dengan teman lainnya.

Dari program makan di RA Raihan ini dapat membantu memberikan edukasi mengenai aspek matematika, fisik motorik, serta berbagai aspek lainnya. Sehingga dari hal tersebut dapat membangun berbagai ekspresi yang membuat anak penasaran, seperti contoh yang awalnya anak tidak suka menjadi suka dengan satu makanan yang disediakan. Walaupun langkah tersebut tidak dapat satu kali berhasil (instan) tetapi mengajarkan anak untuk mencoba dan berproses. Menu yang selalu disiapkan yaitu menu makanan yang bervariasi, agar membantu memberikan pertumbuhan dan perkembangan anak yang sesuai.

Gizi yang dibutuhkan setiap anak usia dini tidak sama dengan setiap orang dewasa, anak cenderung membutuhkan asupan nutrisi yang lebih banyak dari pada orang dewasa. Hal tersebut terjadi karena pada masa anak yang sedang berkembang

pesat dapat melakukan berbagai gerakan refleks fisik motorik serta panca inderanya. Anak memiliki rasa ingin tahu yang besar serta aktivitas yang banyak sehingga mengharuskan untuk diimbangi dengan makanan yang bergizi (Yuniar, 2022).

D. Simpulan

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memegang peran penting dalam merangsang pertumbuhan, perkembangan, dan pembentukan karakter anak-anak secara menyeluruh. Asupan gizi yang tepat sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak-anak. Program pemberian makanan sehat di PAUD, seperti yang dilakukan di RA Raihan, membantu membentuk karakter positif pada anak-anak, termasuk rasa bersyukur dan kepedulian terhadap sesama. Pentingnya pembinaan karakter sejak usia dini ditekankan, karena karakter yang baik membawa dampak positif dalam kehidupan dewasa. Dengan memperhatikan aspek gizi dan memberikan pendidikan tentang pola makan yang sehat, PAUD dapat berperan dalam membentuk karakter yang baik pada anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Harlistyarintica, Y., & Fauziah, P. Y. (2020). Pola Asuh Autoritatif dan Kebiasaan Makan Anak Prasekolah. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 867–878. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.617>
- Huliyah, M. (2016). Hakikat Pendidikan Anak Usia Dini. *Aş-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 60–71.
- Imroatun, I., Hunainah, H., Rukhiyah, Y., & Apipah, I. (2021). Perbedaan Tingka Pengenalan Huruf Hijaiyyah melalui Metode Iqro pada Anak Kelas A Taman Kanak-Kanak. *Al Mudarris (Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam)*, 4(1), 23–40. <https://doi.org/10.23971/mdr.v4i1.2975>
- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3223>
- Kurnia, R. (2014). Pendidikan Gizi untuk Anak Usia Dini. *Educhild: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Budaya*, 4(2), 109–114.
- Mayar, F., & Astuti, Y. (2021). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9695–9704. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/2545>
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini Nonformal dan Informal Kementerian Pendidikan Nasional, D. (2011). *Membangun Karakter Anak Usia Dini, Seri Bacaan Orang Tua*.

Permenkes RI No 2. (2020). *Antropometri Anak Standar*. KEMENKES. 16.

Yuniar, D. P. (2022). *Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini*. Bayfa Cendekia Indonesia.