



Pemenuhan Gizi Anak Usia Dini Melalui Pola Makan Yang Seimbang Di TK Kartika Cangkurileung

Heri Yusuf Muslih¹, Syafaatul Udmah², Nasywaa Adzani Fitria Danesta³, Wulan Nurlaela⁴

Universitas Pendidikan Indonesia

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

Email: heriyusuf@upi.edu¹, syafaatuludmah@upi.edu², nasywaaafd17@upi.edu³,

lelawln26@gmail.com⁴

Abstrak: Penelitian ini membahas tentang pemenuhan gizi pada anak usia dini melalui upaya pola makan yang seimbang di TK Kartika Cangkurileung. Tujuan dilaksanakannya penelitian di TK Kartika Cangkurileung ini adalah sebagai bentuk upaya pemenuhan gizi seimbang anak usia dini melalui pola makan yang seimbang. Dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan subjek guru dan anak usia dini yang ada di TK Kartika Cangkurileung. Pengumpulan data melalui teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian yang dilaksanakan di TK Kartika Cangkurileung dan juga hasil dari wawancara pada guru di TK tersebut menjelaskan bahwa pentingnya pola makan yang baik dan seimbang ditekankan di sekolah, dengan merinci bahwa pola makan yang baik harus didasarkan pada prinsip menu seimbang, alami, dan sehat. Dengan mengikuti pola makan yang seimbang, sebagai guru maupun orang tua dapat memastikan bahwa anak mendapatkan semua nutrisi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan mencapai status gizi yang baik. Pilihan makanan alami dan sehat juga mendukung tujuan ini dengan memberikan nutrisi yang lebih berkualitas bagi perkembangan anak.

Kata Kunci: *Anak Usia Dini, Pemenuhan Gizi, Pola Makan*

Abstract: *This study discusses nutritional fulfillment in early childhood through balanced polamakan efforts at Kartika Cangkurileung Kindergarten. The purpose of this research at Kartika Cangkurileung Kindergarten is as a form of effort to fulfill balanced nutrition in early childhood through a balanced diet. By using descriptive qualitative methods with the subject of teachers and early childhood in Kartika Cangkurileung Kindergarten. Data collection through observation, interview, and documentation techniques. The results of research conducted at Kartika Cangkurileung Kindergarten and also the results of interviews with teachers at the kindergarten explained that the importance of a good and balanced diet is emphasized at school, detailing that a good diet must be based on the principle of a balanced, natural, and healthy menu. By following a balanced diet, teachers and parents can ensure that children get all the nutrients necessary to maintain good health and achieve good nutritional status. Natural and healthy food choices also support this goal by providing better quality nutrients for the child's development.*

Keywords: *Early Childhood, Nutritional Fulfillment, Diet*

A. Pendahuluan

Menurut National Association for the Education of Young Children (NAEYC), anak usia dini adalah sekelompok individu yang berada dalam rentang usia antara 0 hingga 8 tahun. Anak usia dini merupakan kelompok manusia yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan. Rentang usia ini sering disebut sebagai masa emas atau *Golden Age*, yang merupakan periode penting dalam perkembangan manusia dan hanya terjadi sekali dalam kehidupan seseorang. Pertumbuhan dan

perkembangan anak usia dini harus dibimbing secara holistik, mencakup aspek fisik, kognitif, sosioemosional, bahasa, dan kreativitas. Hal ini penting untuk membentuk dasar yang kokoh bagi pembentukan pribadi yang utuh di masa depan.

Masa anak usia dini merupakan periode emas dalam perkembangan manusia, di mana terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, dan sosial yang pesat. Pada masa ini, pemenuhan gizi yang baik sangatlah penting untuk mendukung perkembangan optimal anak. Kurangnya asupan gizi pada masa ini dapat berakibat fatal dan permanen, sehingga berdampak pada kesehatan dan kemampuan belajar anak di masa depan.

Salah satu faktor penting yang memengaruhi pemenuhan gizi anak adalah pola makan. Pola makan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan gizi anak dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi anak untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan pola makan yang seimbang pada anak usia dini.

TK Kartika Cangkurileung merupakan salah satu lembaga pendidikan anak usia dini di Tasikmalaya, Jawa Barat. TK ini memiliki komitmen tinggi untuk memastikan bahwa semua anak di TK ini mendapatkan gizi yang cukup dan seimbang. Komitmen ini diwujudkan melalui berbagai program pemenuhan gizi yang dilaksanakan di TK ini.

Masa anak usia dini merupakan periode kritis dalam perkembangan otak manusia. Pada masa ini, otak berkembang dengan pesat dan membutuhkan banyak zat gizi untuk mendukung perkembangannya. Kekurangan zat gizi pada masa ini dapat berakibat pada kerusakan otak yang permanen dan berdampak pada kemampuan belajar anak di masa depan. Selain itu, pemenuhan gizi yang baik juga penting untuk mendukung pertumbuhan fisik anak. Anak usia dini membutuhkan banyak energi untuk beraktivitas dan bermain. Zat gizi yang diperoleh dari makanan akan diubah menjadi energi yang dibutuhkan oleh tubuh anak untuk beraktivitas. Kekurangan energi pada masa ini dapat berakibat pada keterlambatan pertumbuhan fisik anak.

Pemenuhan gizi yang baik juga penting untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak. Anak usia dini mudah terkena penyakit karena sistem kekebalan tubuhnya yang belum berkembang dengan sempurna. Zat gizi yang diperoleh dari makanan akan membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak sehingga anak tidak mudah terkena penyakit.

Pola makan yang seimbang merujuk pada pola makan yang menyediakan semua jenis zat gizi yang diperlukan oleh anak dalam proporsi yang tepat sesuai dengan kebutuhannya. Anak-anak usia dini memerlukan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama dan dapat ditemukan dalam makanan seperti nasi, roti, kentang, dan ubi jalar. Protein esensial untuk pembentukan otot, tulang, dan organ tubuh, dan bisa diperoleh dari sumber-sumber seperti daging, ikan, telur, kacang-kacangan, dan produk susu. Lemak penting bagi perkembangan otak dan sistem saraf, serta penyerapan vitamin A, D, E, dan K, dan dapat ditemukan dalam makanan seperti minyak goreng, alpukat, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Vitamin dibutuhkan untuk berbagai fungsi tubuh, termasuk menjaga kesehatan mata, kulit, dan sistem kekebalan tubuh, dan bisa didapat dari buah-buahan, sayur-sayuran,

dan daging. Mineral seperti kalsium dan zat besi penting untuk pertumbuhan tulang, gigi, serta fungsi saraf dan otot, dan dapat ditemukan dalam makanan seperti susu, telur, kacang-kacangan, dan sayuran hijau.

TK Kartika Cangkurileung memiliki program pemenuhan gizi yang bertujuan untuk memastikan bahwa semua anak di TK ini mendapatkan gizi yang cukup dan seimbang. Program ini meliputi penyediaan menu makanan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan gizi anak usia dini. Menu makanan di TK Kartika Cangkurileung disusun oleh tim ahli gizi dan disesuaikan dengan kebutuhan gizi anak usia dini. Menu makanan ini terdiri dari berbagai macam makanan yang kaya akan zat gizi, seperti nasi, lauk pauk, sayur-sayuran, dan buah-buahan. Edukasi gizi kepada anak, orang tua, dan pendidik. Edukasi gizi diberikan kepada anak, orang tua, dan pendidik melalui berbagai kegiatan, seperti ceramah, demonstrasi, dan penyebaran brosur. Edukasi gizi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya pemenuhan gizi dan pola makan seimbang. Monitoring tumbuh kembang anak dilakukan secara berkala untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan anak. Monitoring ini dilakukan dengan mengukur berat badan, tinggi badan, dan lingkar kepala anak.

Menurut (Hariani et al., 2023) Pentingnya pola makan dan asupan gizi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak tidak dapat disangkal, karena setiap anak memiliki kebutuhan yang berbeda-beda namun mengikuti pola pertumbuhan dan perkembangan yang sesuai dengan usianya. Anak-anak dianggap sebagai anugerah yang sangat berharga dari Tuhan, oleh karena itu, para orang tua dan guru terutama harus memberikan perhatian yang besar terhadap asupan gizi anak-anak. Ini karena asupan gizi yang memadai memberikan pondasi yang kuat bagi pertumbuhan dan perkembangan optimal pada masa pertumbuhan anak.

Orang tua dan guru perlu memahami bahwa kebutuhan gizi anak berubah seiring dengan pertumbuhan anak, dan memberikan makanan yang seimbang dan bergizi adalah suatu kewajiban yang tak terpisahkan dalam menjaga kesejahteraan dan kesehatan anak-anak. Dengan memperhatikan asupan gizi yang baik, orang tua dapat memastikan bahwa anak-anak memiliki kondisi fisik dan mental yang baik, serta dapat mencapai potensi maksimal dalam perkembangan anak.

(Sambo et al., 2020) menjelaskan bahwa masa prasekolah merupakan periode di mana anak mengalami pertumbuhan fisik dan psikologis yang cepat. Pola makan pada anak usia prasekolah memiliki peran yang sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh karena itu, penting untuk menyediakan makanan yang kaya akan zat gizi yang diperlukan. Ketidak pemenuhan kebutuhan gizi pada pola makan anak dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Pada tahap prasekolah, anak-anak umumnya masih menjadi konsumen pasif di mana anak-anak menerima asupan makanan dari apa yang disediakan oleh orang tua atau pengasuh. Pola pemberian makan oleh orang tua memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status kesehatan anak usia prasekolah.

B. Landasan Teori

Masa anak usia dini merupakan periode emas dalam perkembangan manusia, di mana terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, dan sosial yang pesat. Pada masa ini, pemenuhan gizi yang baik sangatlah penting untuk mendukung perkembangan optimal anak. Kurangnya asupan gizi pada masa ini dapat berakibat fatal dan permanen, sehingga berdampak pada kesehatan dan kemampuan belajar anak di masa depan.

Yang dimaksud gizi seimbang disini adalah pola makan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhannya. Zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Kebutuhan gizi anak usia dini berbeda-beda tergantung pada usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, dan aktivitas fisiknya. Namun, secara umum, anak usia dini membutuhkan lebih banyak zat gizi per kilogram berat badannya dibandingkan dengan orang dewasa.

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi pemenuhan gizi anak usia dini, antara lain akses terhadap makanan yang bergizi, pola makan, penyakit, dan kondisi sosial ekonomi. Lembaga pendidikan anak usia dini (PAUD) memiliki peran penting dalam pemenuhan gizi anak usia dini. PAUD dapat memberikan edukasi gizi kepada anak, orang tua, dan pendidik, menyediakan menu makanan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan gizi anak usia dini, serta melakukan monitoring tumbuh kembang anak.

Pola makan anak usia dini memerlukan perhatian khusus dalam memastikan asupan nutrisi yang seimbang. Panduan umum menekankan pentingnya keseimbangan zat gizi dalam struktur hidangan bahan makanan, yang mencakup sumber energi, bahan pembangun, dan pengatur metabolisme. Hal ini tercermin dalam standar pemenuhan menu pemberian makanan yang sehat, yang mencakup kepuasan rasa, kecukupan nutrisi, memenuhi nilai-nilai sosial dan budaya, serta ketersediaan dengan biaya yang terjangkau.

Adapun Faktor-faktor yang memengaruhi pola makan yang seimbang meliputi kebiasaan makan, lingkungan sekolah, tarif ekonomi keluarga, jenis kelamin, dan peran ibu dalam pembentukan pola makan keluarga. Anjuran untuk orang tua dan guru meliputi pendidikan anak tentang nutrisi, peningkatan frekuensi makan, memberikan kesempatan anak untuk membantu dalam persiapan makanan, serta menyediakan variasi makanan yang memenuhi kebutuhan gizi. Lingkungan sekolah memainkan peran penting dalam membentuk perilaku makan anak-anak, sementara taraf ekonomi keluarga dapat membatasi akses terhadap makanan bergizi. Perbedaan kebutuhan gizi berdasarkan jenis kelamin juga perlu dipertimbangkan, dengan laki-laki umumnya memerlukan lebih banyak energi dan protein. Peran ibu dalam menentukan menu dan membentuk kebiasaan makan keluarga menjadikannya penting dalam pendidikan anak tentang pentingnya pola makan sehat. Dengan demikian, upaya pendidikan dan kesadaran mengenai pola makan yang sehat di berbagai lingkungan dapat membantu mengatasi masalah ketidak terpenuhan pola makan yang seimbang pada anak-anak.

Pengetahuan gizi yang memadai memiliki dampak besar terhadap kebiasaan makan anak, di mana pengetahuan yang baik akan meningkatkan kemungkinan anak

memilih makanan yang sehat dan memahami manfaat gizi dari makanan yang dikonsumsi. Kesalahan dalam memilih makanan dan kurangnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan masalah gizi, menegaskan pentingnya pemahaman yang memadai tentang gizi untuk membuat keputusan makanan yang tepat.

Di lingkungan pendidikan seperti TK, pentingnya pola makan yang baik ditekankan, dengan prinsip menu seimbang, alami, dan sehat. Pola makan yang seimbang harus mencakup berbagai komponen makanan seperti makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah, sesuai dengan prinsip "4 sehat 5 sempurna." Menambahkan susu ke dalam menu "4 sehat" dapat menciptakan menu "5 sempurna," yang merujuk pada peningkatan mutu hidangan makanan dengan adanya susu. Implementasi pola makan seimbang dapat dilakukan dengan mengikuti pedoman seperti menghindari makanan cepat diseraap menjadi gula darah, mengonsumsi karbohidrat kompleks, dan memilih makanan yang mengandung serat alamiah.

Dengan demikian, pola makan yang seimbang dan berkualitas sangat penting bagi anak usia dini untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan anak secara keseluruhan.

C. Metodologi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di TK Kartika Cangkurileung. Untuk melakukan penelitian mengenai upaya pemenuhan gizi pada anak usia dini melalui pola makan yang seimbang ini, peneliti menetapkan penelitian kualitatif sebagai metode penelitiannya. Penelitian kualitatif adalah pendekatan penelitian dan pemahaman yang didasarkan pada prinsip ilmiah yang menganalisis fenomena sosial dan masalah manusia. Metode ini melibatkan proses yang mendalam dalam memahami suatu objek dengan representasi dan kesimpulan yang sesuai dengan konteksnya. Hal ini memungkinkan untuk mencapai kesimpulan yang objektif dan alami yang sesuai dengan subjektivitas objek dalam konteks yang relevan (Harahap, 2020).

Yang digunakan oleh peneliti pada metode kualitatif ini adalah metode kualitatif deskriptif, yaitu melakukan pendekatan melalui wawancara serta dokumentasi. Peneliti melakukan wawancara kepada salah satu guru di TK Kartika Cangkurileung. Metodologi penelitian merupakan cara sistematis yang digunakan peneliti dalam suatu penelitian.

D. Pemenuhan Gizi Anak Usia Dini Melalui Pola Makan Yang Seimbang

Pada panduan umum untuk asupan nutrisi yang seimbang, fokus utama pada struktur hidangan bahan pangan adalah memastikan keseimbangan berbagai zat gizi yang terkandung di dalamnya. Panduan mengenai pilihan makanan pokok yang disederhanakan didasarkan pada tiga fungsi utama zat gizi, yaitu sebagai sumber energi utama, bahan pembangun, dan pengatur metabolisme. Ketiga kelompok bahan tersebut direpresentasikan dalam diagram berurutan yang menunjukkan seberapa sering seharusnya dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Santoso seperti yang dijelaskan dalam buku Kesehatan dan Gizi dikutip dalam (Umasugi Fajriya, 2020), standar pemenuhan menu pemberian makanan yang sehat mencakup:

1. Makanan yang dapat memuaskan selera dan mengenyangkan perut dengan penuh.

2. Harus menyediakan nutrisi yang diperlukan untuk menjaga tubuh tetap sehat, bugar, dan dapat menjalankan aktivitas sehari-hari.
3. Memenuhi nilai-nilai sosial dan budaya yang berlaku, termasuk kebiasaan makan, larangan makan tertentu, dan norma-norma lain yang ada di lingkungan masyarakat.
4. Biaya yang terjangkau bagi konsumen.

Tingkat pengetahuan gizi seseorang memiliki pengaruh signifikan terhadap sikap dan perilaku orang tersebut dalam memilih makanan. Jika seseorang memiliki pengetahuan gizi yang baik, kemungkinan besar orang tersebut akan lebih cenderung membuat pilihan makanan yang sehat dan menyadari manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi.

Menurut Sediaoetama, kesalahan dalam memilih makanan dan kurangnya pengetahuan tentang gizi dapat menyebabkan masalah gizi. Ini menekankan pentingnya memiliki pemahaman yang memadai tentang gizi agar dapat membuat keputusan makanan yang tepat. Kesadaran akan manfaat kandungan gizi dari makanan dapat membantu mencegah terjadinya masalah gizi, yang pada gilirannya dapat memengaruhi status gizi seseorang.

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di TK Kartika Cangkurileung dan juga hasil dari wawancara pada guru di TK tersebut menjelaskan Pentingnya pola makan yang baik juga ditekankan di sekolah, dengan merinci bahwa pola makan yang baik harus didasarkan pada prinsip menu seimbang, alami, dan sehat. Dengan mengikuti pola makan yang seimbang, sebagai guru maupun orang tua dapat memastikan bahwa anak mendapatkan semua nutrisi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan mencapai status gizi yang baik. Pilihan makanan alami dan sehat juga mendukung tujuan ini dengan memberikan nutrisi yang lebih berkualitas bagi perkembangan anak.

Ketidakterpenuhinya pola makan sering kali disebabkan oleh faktor sosial budaya di masyarakat Indonesia. Kurangnya asupan makanan yang sesuai dapat mengakibatkan ketidakseimbangan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Nutrisi berperan penting dalam kualitas sumber daya manusia, mempengaruhi tidak hanya kesehatan dan ketahanan fisik, tetapi juga kecerdasan intelektual. Faktor-faktor tersebut diantaranya:

1. Kebiasaan Makan

Faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan makan termasuk pola konsumsi makanan, frekuensi makan, preferensi makanan, dan aspek sosial budaya. Anjuran untuk orang tua dan guru terkait karakteristik tersebut adalah sebagai berikut: tetapkan pola makan sehat dengan mengajarkan anak tentang nutrisi, misalnya melalui gambar atau kegiatan bermain yang mendidik. Jika asupan makanan cenderung sedikit, berikan makanan dengan frekuensi lebih sering, sekitar 4 sampai 5 kali sehari, beri kesempatan pada anak untuk membantu dalam persiapan makanan tanpa terlalu menekankan keteraturan atau kerapian, dan dorong anak untuk mencoba makanan baru dengan menyediakan variasi makanan yang memenuhi kebutuhan gizi, tidak harus mahal, namun penting untuk menjaga keseimbangan gizi.

2. Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah merupakan lokasi yang menyediakan beragam makanan dan minuman untuk memenuhi kebutuhan harian anak-anak di sekolah. Ketika anak menghabiskan waktu di lingkungan sekolah tertentu, anak-anak cenderung menunjukkan pola perilaku yang mencerminkan lingkungan tersebut.

3. Tarif Ekonomi Keluarga

Faktor ekonomi keluarga juga memengaruhi pilihan pola makan seseorang. Pendapatan yang rendah dapat menghambat akses seseorang terhadap makanan bergizi. Penting untuk diingat bahwa asupan gizi yang mencukupi berperan dalam meningkatkan produktivitas kerja seseorang, sehingga berkontribusi pada peningkatan keadaan ekonomi keluarga.

4. Jenis Kelamin

Kebutuhan gizi seseorang berbeda tergantung pada jenis kelaminnya. Laki-laki umumnya memerlukan lebih banyak zat energi dan protein daripada perempuan, karena secara alami, laki-laki cenderung lebih aktif dan kuat. Ini juga sejalan dengan jenis pekerjaan yang umumnya dilakukan oleh perempuan dan laki-laki. Namun, dalam hal kebutuhan akan pola makan, perempuan memerlukannya lebih banyak daripada laki-laki.

5. Faktor Ibu

Peran ibu sangat penting dalam menentukan menu, memilih bahan makanan, menentukan menu, mengolah makanan, dan membentuk pola konsumsi pangan, yang akhirnya membentuk kebiasaan makan keluarga dan anak. Sebagai figur yang memiliki peran kunci, ibu disarankan untuk memberikan pendidikan kepada anak tentang pentingnya pola makan sehat bagi kesehatan tubuh manusia. Dengan demikian, anak dapat mengembangkan kebiasaan makan yang memadai dan menghindari konsumsi makanan tidak sehat saat berada di sekolah atau bermain.

Menurut (Harlistyarintica & Fauziah, 2020), pentingnya membentuk kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi pada usia dini merupakan faktor penting dalam memfasilitasi perkembangan holistik anak, termasuk aspek kognitif dan fisik anak, yang akan berdampak signifikan pada kesehatan anak di masa depan. Oleh karena itu, orang tua dan pendidik memiliki tanggung jawab besar dalam membimbing dan menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan yang sehat bagi anak-anak pada tahap ini. Hal ini menegaskan perlunya kesadaran akan pentingnya memberikan perhatian dan menerapkan pola makan yang seimbang dan berkualitas untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan optimal anak.

Pola makan menu seimbang dapat diartikan sebagai pola menu yang mengikuti prinsip 4 sehat 5 sempurna. Prinsip ini menekankan bahwa menu yang disusun dengan baik harus mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Di Indonesia, menu umumnya terdiri dari beberapa komponen makanan, yaitu:

1. Makanan Pokok: Memberikan rasa kenyang dan umumnya terdiri dari nasi, jagung, ubi jalar, singkong, talas, sagu, serta olahan seperti mie, bihun, makaroni, dan sejenisnya.
2. Lauk Pauk: Menambah rasa enak pada makanan pokok. Terbagi menjadi:

- a. Lauk Hewani: Daging, ayam, ikan, kerang, telur, dan sejenisnya.
- b. Lauk Nabati: Kacang-kacangan dan olahannya, seperti kacang kedelai, kacang hijau, kacang merah, tahu, tempe, dan oncom.
3. Sayur: Memberikan rasa segar dan membantu melancarkan proses menelan makanan. Biasanya dihidangkan dalam bentuk sayur daun-daunan.
4. Buah: Berfungsi sebagai "pencuci mulut" dan dapat berupa pepaya, nenas, pisang, jeruk, dan lainnya.

Pola menu ini mencakup 4 macam makanan sehat, sesuai dengan konsep "4 sehat". Dengan menambahkan susu ke dalam menu "4 sehat," dapat menciptakan menu "5 sempurna." Kata "sempurna" di sini merujuk pada peningkatan mutu hidangan makanan dengan adanya susu, yang kaya akan protein berkualitas tinggi dan zat gizi lain yang mudah diserap oleh tubuh, sehingga menyempurnakan nilai gizi dari menu tersebut. Menerapkan pola makan seimbang dapat dilakukan dengan mengikuti beberapa pedoman, antara lain:

1. Menghindari makanan cepat diserap menjadi gula darah (karbohidrat sederhana, contohnya adalah gula pasir, gula jawa, sirup, dodol, selai, permen, coklat, es krim, minuman ringan, dan lain sebagainya).
2. Mengonsumsi karbohidrat kompleks, disarankan untuk mengonsumsi karbohidrat kompleks, yang terdiri dari molekul-molekul gula yang saling terhubung membentuk rantai yang lebih kompleks. Sebelum diserap oleh tubuh, karbohidrat kompleks akan dipecah menjadi glukosa melalui proses pencernaan. Contoh makanan yang mengandung karbohidrat kompleks antara lain beras dan roti gandum.
3. Mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat alamiah berserat, disarankan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat alami yang kaya serat, seperti roti gandum utuh, sayuran, kacang-kacangan, dan buah-buahan. Serat dalam makanan membantu dalam proses pencernaan dan memperlambat penyerapan gula darah, sehingga menjaga kadar gula darah tetap stabil.

E. Simpulan

Berdasarkan penelitian di TK Kartika Cangkurileung dan hasil wawancara dengan para guru, pentingnya pola makan yang baik dipahami dan ditekankan dalam lingkungan pendidikan. Pola makan yang baik harus berdasarkan prinsip menu seimbang, alami, dan sehat. Dengan menerapkan pola makan yang seimbang, baik guru maupun orang tua dapat memastikan bahwa anak-anak mendapatkan semua nutrisi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan mencapai status gizi yang optimal. Pilihan makanan alami dan sehat juga membantu dalam memberikan nutrisi yang lebih berkualitas bagi perkembangan anak.

Pola makan menjadi salah satu faktor penting untuk pemenuhan gizi anak. pola makan yang seimbang dapat membantu memenuhi keseimbangan dan kesesuaian pertumbuhan dan perkembangan anak. Fungsi utama zat gizi yaitu sumber energi utama, bahan pembangun dan pengatur metabolisme. Kesalahan dalam memilih makanan dan kurangnya pengetahuan tentang gizi dapat menyebabkan masalah gizi. Maka dari itu harus memahami pola makan yang seimbang, pola maka

yang seimbang itu mencakup 4 sehat 5 sempurna yang dimana memiliki protein yang berkualitas, yang kaya akan nilai gizi. Makanan 4 sehat 5 sempurna itu seperti makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah dan susu. Menerapkan pola makan yang seimbang dapat dilakukan dengan menghindari makanan cepat diserap menjadi gula darah, mengonsumsi karbohidrat kompleks, mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat alamiah berserat. Dengan begitu anak mendapatkan semua nutrisi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan mencapai status gizi yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, K., Formen, A. (2023). Pengaruh Kemitraan PAUD dan Keluarga dalam Mendukung Praktik Playful Parenting. *J Obs J Pendidik Anak Usia Dini*, 7(5):5630-5642. doi:10.31004/obsesi.v7i5.5212
- Harahap, N. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif*.
- Hariani, S., Sumiadi, R., Hamdani, M. (2023). Pola Asupan Gizi bagi Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *J Rinjani Pendidik Anak Usia Dini*, 1(4):104-116. <https://jurnalrinjanipendidikan.com/index.php/JR-PAUD>
- 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>
- Insani, A. (2023). Pemenuhan Asupan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan Sehat bagi Kesehatan Anak Usia Dini. *J Innov Res Knowl*, 2(3):843-848.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Anak Usia Dini*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Priyanto, A. (2014). Pengembangan Kreativitas pada Anak Usia Dini Melalui Aktivitas Bermain. *Journal Uny*, (02).
- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Sandi Husada*, 11(1):423-429. doi:10.35816/jiskh.v11i1.316
- Fajria, U. (2010). Kajian Pengaruh Pemahaman Orang Tua terhadap Pemenuhan Gizi Anak melalui Lunch Box (Bekal Makanan). *Jurnal Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini*.
- World Health Organization. (2006). *Infant and Young Child Nutrition: Guidelines for Complementary Feeding*. Geneva: World Health Organization.