

STRATEGI GURU DALAM MENINGKATKAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK KELOMPOK B DI TK MORINI KECAMATAN SAMPARA KABUPATEN KONAWE

Adriani¹, Rohmiati², Hadijah Selman³

Jurusan PG-PAUD, Universitas Muhammadiyah Kendari¹

Email Koresponden: adrianiirajabani@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan meningkatkan gizi seimbang pada anak di TK Morini. Adapun metode penelitiannya yaitu deskriptif kualitatif dan subjek penelitiannya adalah kepala sekolah, guru, dan orang tua murid di TK Morini. Teknik pengumpulan data adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan cara tahap reduksi data, tahap penyajian data dan tahap kesimpulan. Hasil penelitian yang dilakukan di TK Morini Kecamatan Sampara menunjukkan bahwa strategi Guru dalam meningkatkan Gizi seimbang dilakukan secara berkesinambungan yaitu melalui kegiatan bercerita dan tanya jawab tentang memperkenalkan makanan sehat dan bergizi, melakukan penimbangan berat badan anak sehingga guru dapat mengetahui perkembangan tumbuh kembang anak serta guru melakukan pemberian makanan tambahan yang dilakukan dua kali dalam sebulan diberikan pada saat jam istirahat dengan selalu menjaga kebersihan sebelum makan.

Kata Kunci: Strategi Gizi Seimbang, Anak Usia Dini

ABSTRACT

This research aims to determine the implementation of improving balanced nutrition in children at Morini Kindergarten. The research method is descriptive qualitative and the research subjects are the principal, teachers and parents of students at Morini Kindergarten. The fund collection techniques are observation, interviews and documentation. Data analysis was carried out using the data reduction stage, data presentation stage and conclusion stage. The results of research conducted at Morini Kindergarten, Sampara District, show that teachers' strategies for improving balanced nutrition are carried out continuously, namely through storytelling and question and answer activities about introducing healthy and nutritious food, weighing children's weight so that teachers can know the development of children's growth and development and teachers carry out Additional food is given twice a month during break times while always maintaining cleanliness before eating.

Keywords: *Balanced Nutrition Strategy, Early Childhood*

PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan menu makanan sehari-hari yang mengandung nutrisi dan zat gizi dengan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal secara teratur. Oleh sebab itu, dalam meningkatkan pemahaman makanan bergizi seimbang

pada anak dibutuhkan strategi guru dan peran orang tua guna apa yang di tanamkan pada anak akan menjadi terkesan bagi anak itu sendiri, terkadang kesibukan orang tua menjadi alasan sehingga kurangnya memperhatikan tentang pentingnya asupan gizi seimbang yang diberikan pada anak. Sebagai guru PAUD hendaklah memiliki metode atau strategi yang di anggap tepat, guna mengenalkan jenis- jenis makanan yang mengandung gizi seimbang berupa nasi, lauk pauk dan buah-buahan dengan cara membuat kreasi-kreasi makanan sederhana dan menarik sehingga anak akan menyukai dan mau mengkonsumsi makanan tersebut.

Toussain, dkk (Budiarti Erna, dkk, 2022) Guru dapat memberikan pemahaman tentang makanan sehat yang bergizi seimbang baik bagi anak maupun orang tua. Oleh sebab itu, kegiatan parenting dapat dijadikan ajang bagi para guru dilembaga pendidikan anak usia dini untuk mengsosialisasikan pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi anak dan orang tua. Bagaimana memilih dan menjadikan makanan sehat sehingga anak benar-benar terfasilitasi pemenuhan gizinya.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada bulan oktober 2023 tepatnya di TK Morini Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe terkait dengan permasalahan gizi seimbang pada anak usia dini dalam menerapkan bekal makanan yang sehat dimana lembaga pendidikan ini bertujuan untuk membntu pertumbuhan dan perkembangan anak didik melalui pola makan yang benar, sehat, bergizi, dan seimbang. Maka upaya dan strategi yg dilakukan guru yaitu menyediakan makanan tambahan yang diberikan dua kali dalam sebulan berupa makanan yang sehat yang meliputi 4 sehat 5 sempurna yaitu nasi, sayur, ikan, tempe, tahu, dan susu ataupun dengan menu makanan yang lain sesuai dengan kebutuhan gizi pada anak. Selain dengan strategi tersebut guru juga memberikan edukasi kepada orang tua anak didik untuk selalu memberikan perhatian terkait kecukupan gizi seimbang pada saat mereka dirumah, sehingga nantinya dapat menstimulasi pertumbuhan anak.

Strategi yang di gunakan guru berupa pemahaman kepada anak tentang makanan yang sehat melalui media nyata yang diperlihatkan kepada anak seperti sayur, buah, nasi dan sejenisnya serta memberikan pemahaman tentang kandungan nutrisi yang ada dalam makanan tersebut. Kemudian guru dapat menjadwalkan kegiatan makan bersama di sekolah dan melibatkan peran orang tua dalam persiapan bekal anak dan mengkreasikan makanan tersebut. Dengan cara ini guru bisa menciptakan suasana yang menyenangkan bagi anak tujuannya agar anak dapat paham betapa pentingnya makanan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Oleh sebab itu untuk mengetahui strategi guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak kelompok B di TK Morini Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe maka peneliti memfokuskan pada kegiatan membentuk kreasi makanan yang dilakukan dikelompok B TK Morini Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berdasarkan deskripsi dari data yang diperoleh dari hasil penelian yang dilakukan di tempat/lokasi yang di teliti. Sehingga keseluruhan data informasi yang diperoleh berdasarkan hasil nyata tanpa rekayasa atau pengaruh dari penelitin orang lain yang kemudian dideskripsikan dan dipersentatitkan (Nasution, 2016). Adapun hasil pengumpulan data yang digunakan berupa observasi, wawancara (teks, rekaman), dan dokumentasi (foto, vidio). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2023 sampai Desember 2023 di TK Morini Kecamatan Sampara, Kabupaten konawe pada tahun ajaran 2023/2024. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah kepala sekolah, guru, dan orang tua anak didik di TK Morini Kecamatan Sampara, Kabupaten Konawe pada anak kelompok B. adapun teknik pengumpulan data yang di gunakan yaitu:

1. Observasi yaitu cara mengumpulkan data dengan menggunakan pengamatan langsung terhadap objek saat kegiatan pembelajaran anak belajar sambil bermain seperti : anak melakukan kegiatan membentuk kreasi makanan dengan membuat nasi berbentuk kepala boneka dan membuat sate dari buah- buahan.
2. Wawancara adalah metode dalam mengumpulkan informasi melalui mengajukan pertanyaan secara lisan dengan tatap muka antara si pencari informasi dan pemberi sumber informasi dalam menggali data yang akurat sesuai dengan fakta yang ada dilapangan.
3. Dokumentasi yaitu pengumpulan data dengan cara mengambil gambar secara sistematis yang tampak dilapangan sebagai bukti terlaksananhya penelitian seperti catatan- catatan buku harian penilaian anak, foto anak sedang melakukan praktek kegiatan belajar dan hasil karya anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi yang telah diamati oleh peneliti terkait dengan startegi guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak di TK Morini Kecamatan Sampara, Kabupaten Konawe pada kelompok B pada hari Senin, 8 Januari 2024. . Peniliti melihat Guru melakukan kegiatan rutinitas yang tiap hari dilakukan yaitu menyambut anak-anak saat datang ke sekolah, guru mengatur anak- anak untuk berbaris di lapangan sekolah kemudian setelah itu anak diarahkan untuk masuk ke dalam kelas dan duduk ditempat masing- masing yang telah disiapkan. Peneliti melihat pada saat proses pembelajaran berjalan dengan baik kemudian peneliti melihat pada saat kegiatan inti pembelajaran guru melakukan strategi meningkatkan gizi seimbang pada anak yang pertama yaitu tanya jawab antara guru dan anak melalui kegiatan. bercerita mengenalkan jenis- jenis makanan yang mengandung gizi seimbang dengan cara memperlihatkan kepada anak media nyata yang telah disiapkan guru seperti guru menyiapkan

nasi goreng yang di dalam nasi tersebut terdapat kandungan gizi yang dicampurkan kacang panjang yang diiris tipis- tipis, jagung yang diiris tipis- tipis, ada juga ikan tuna yang disuir- suir kecil yang dicampurkan kedalam nasi tersebut. Guru menjelaskan kepada anak kandungan gizi yang terdapat didalam nasi goreng tersebut.

Dalam observasi kegiatan ke 2 melakukan akan melakukan penimbangan berat badan yang diadakan disekolah setiap sebulan sekali yang dilakukan oleh pegawai puskesmas kecamatan sampara, kabupaten konawe untuk mengambil data posyandu tumbuh kembang anak sehingga peneliti berkomunikasi sebelumnya dengan kepala sekolah dan guru untuk melihat dan mendata hasil dari analisis data posyandu anak. Untuk mengetahui tumbuh kembang anak dengan cara mengukur berat badan anak, tinggi badan anak dan lingkar kepala. Kegiatan ini dilakukan untuk melihat perkembangan anak setiap bulannya dengan cara memberikan makanan tambahan yang diselenggarakan disekolah setiap bulan, apakah anak- anak TK Morini berkembang atau tidak dibutuhkan strategi guru yang diterapkan kepada anak untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi setiap harinya dan dibutuhkan juga bantuan dari orang tua agar tumbuh kembang anak menjadi meningkat.

Tabel hasil analisi data posyandu tumbuh kembang anak kelompok B TK Morini kecamatan sampara, kabupaten konawe yang dilakukan pada tanggal 10 januari 2024 :

No	Nama Anak	Usia	Jenis kelamin		Data pertumbuhan		Analisis Pertumbuhan		
			P	L	BB	TB	BB/U	TB/U	IMT/U
1	Brian	5 thn	-	L	19,4	110	Normal	Normal	Gizi lebih
2	Muh. Alfariq Attala	5 thn	-	L	14,3	101	Normal	Normal	Gizi baik
3	Bilal	5 thn	-	L	17,2	108	Normal	Normal	Beresi k o gizi lebih
4	Sarnove Multizam	5 thn	P	-	16,5	111	Normal	Normal	Gizi baik
5	Kiyara	5 thn	P	-	16,4	104	Normal	Normal	Gizi baik
6	Aprilia putri	5 thn	P	-	13,4	100	Normal	Normal	Gizi baik
7	Muh. Al Akhsa	5 thn	L	-	16,0	101	Normal	Normal	Gizi baik
8	Muh. Rafi	5 thn	L	-	16,2	110	Normal	Normal	Gizi baik

Kegiatan observasi hari ke 3 yang dilaksanakan pada hari jumat tanggal 12 Januari 2024. Disini peneliti melihat kepala sekolah, guru, dan orang tua melakukan kerja sama dalam mengadakan pemberian makanan tambahan untuk meningkatkan gizi seimbang pada anak yang dilakukan disekolah melalui makan bersama. Makanan tambahan tersebut diberikan oleh kepala sekolah untuk anak setiap sebulan sekali berupa makanan tambahan yang mengandung 4 sehat 5 sempurna seperti pemberian nasi kuning atau nasi goreng yang didalam nasi tersebut sudah mengandung

nutrisi yang dilengkapi dengan sayur, lauk pauk, dan dilengkapi dengan air mineral dan diberikan juga buah- buahan sebagai makanan tambahan pencuci mulut.

Selanjutnya untuk mendapatkan hasil yang optimal peneliti melakukan kegiatan wawancara dengan kepala sekolah, guru dan orang tua murid yang berkaitan dengan gizi seimbang, yang mana dapat diambil satu kutipan dari guru bernama oleh ibu Mila, A.Ma., bahwa :

"Menurut saya sangat penting, jika diberikan pemahaman gizi seimbang sejak dini maka anak dapat mengenal pentingnya makanan yang bergizi yang dibutuhkan tubuh sehingga terhindar dari berbagai macam penyakit". (wawancara 15 Januari 2024).

Oleh sebab itu, pentingnya nilai gizi seimbang bagi anak usia dini untuk meningkatkan tumbuh kembang pada anak. Hal ini dapat dimulai dengan mengenalkan makanan bergizi pada anak.

Pembahasan hasil penelitian ini yaitu 1.) Pentingnya strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak TK Morini : Strategi guru memberikan motivasi terhadap anak yang susah makan dengan cara mengenalkan kepada anak bahwa makanan ini enak dan bergizi. Sehingga anak mau mencobanya walaupun hanya sedikit mengkonsumsinya dan merasakannya. Guru juga dapat melakukannya melalui pemberian dan mencontohkan kepada anak secara langsung. Strategi yang kedua dalam meningkatkan gizi seimbang yaitu dengan cara mengontrol hasil analisis data posyandu yang dilakukan setiap sebulan sekali dengan cara menimbang berat badan, tinggi badan mengukur lingkar kepala. Sehingga guru bisa melihat bagaimana perkembangan anak setiap bulannya. 2.) Manfaat makanan gizi seimbang diberikan pada anak di TK Morini: Dalam mengenalkan manfaat makanan gizi seimbang pada anak, guru berkewajiban memberikan pembelajaran tentang pengenalan makanan bergizi, maka peran guru lah yang sangat berpengaruh terhadap anak- anak kelak. 3.) Kendala- kendala yang dihadapi guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak di TK Morini : ada beberapa kendala- kendala yang dihadapi guru dalam menerapkannya seperti masih ada anak yang susah makan makanan yang mengandung gizi, ada juga anak yang rewel tidak mau makan atau mengonsumsi sayuran dan ikan. Kemudian ada juga orang tua yang tidak peduli atau menyepelekan bekal anak untuk dibawa ke sekolah. Maka dari permasalahan itu guru juga membutuhkan waktu yang cukup lama sehingga membutuhkan persiapan yang matang karena di dalam membimbing dan mengarahkan anak butuh kesabaran dari guru, perhatian dan pengawasan yang cukup sehingga tercapai suatu pembelajaran yang sesuai dengan harapan dan indikator pembelajaran.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan dapat di simpulkan bahwa strategi guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak berjalan dengan baik dan bisa dikatakan berhasil. Srtaegi guru ini memberikan dampak positif bagi tumbuh kembang anak dan menambah pengetahuan bagi orang tua.

Keberhasilan yang dilakukan guru dapat dilihat dari hasil analisis data posyandu tumbuh kembang anak yang setiap bulan mengalami perubahan yang lebih baik dari data sebelumnya, walaupun masih ada anak yang masih butuh perhatian dari orang tua dan guru karena mengalami guzi lebih. Selain dari data posyandu keberhasilan guru juga dapat dilihat dari sebagian anak mulai menyukai makanan berupa sayuran dan ikan saat guru memberikan bekal makanan tambahan. Anak mulai menyukainya dan menikmati dengan lahap sampai habis maknaan tersebut. Selain itu juga dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak dibutuhkan juga keterlibatan orang tua dan kerja sama dengan pegawai puskesmas setempat dalam mengembangkan tumbuh kembang anak secara optimal sehingga anak tumbuh dengan baik sesuai dengan tingkat usia anak.

Saran

Adapun saran mengenai strategi guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak yaitu bagi lembaga atau sekolah diharapkan memperbaiki proses pembelajaran dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak, hal ini dapat dijadikan pertimbangan dalam kegiatan pembelajaran tentang gizi anak dan diharapkan menjalin kerja sama yang baik dengan guru dan orang tua dalam meningkatkan gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiarti, Erna DKK. 2022. Meningkatkan Pemahaman Pentingnya Makanan-Makanan Bergizi Seimbang Melalui Kegiatan Makan Bersama. Bekasi : Universitas Panca Sakti Bekasi.
- Juwastuti, Lilis. 2020. Pengaruh Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan dalam Pemahaman Gizi Seimbang pada Anak dalam Kelompok A. Di ra Tapas AL-Falah Surabaya. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
<https://repository.um-surabaya.ac.id/8171/3/BAB%20II.pdf>.
- Sjahmien, Moehyi. 2017. Dasar-Dasar Ilmu Gizi 1, Pustaka Kemang, Kelompok Penerbit Papas Anggota Ikapi Jakarta, 2017
- Sugiono. 2018. Metode penelitian kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Tuti,Sunarti.2015.<https://hedisasrawan.blogspot.co.id/2015/10/pengertian-gizi-artikel-lengkap.html?m=1>