



Analisis Pemahaman Orang Tua Siswa Terhadap Gizi Seimbang Di SDI Mutiara Islam Al-Ittiba

Nurwanaliyanti^{1*}, Farida Catur Wahyu Anggriyani²

¹⁻²Sekolah Tinggi Agama Islam Sangatta, Indonesia

Article Info: Accepted: 20 Juli 2024; Approve: 25 Juli 2024; Published: 31 Juli 2024

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pemahaman orang tua dalam pemenuhan gizi seimbang pada siswa SDI Mutiara Islam Al-Ittiba. Penelitian ini merupakan penelitian Kualitatif. Subjek penelitian adalah Orang Tua dan Guru SDI Mutiara Islam Al-Ittiba. Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu berupa angket dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan Kegiatan pemenuhan gizi anak bisa dilihat dari jenis makanan anak yang sudah Mencakup 4 sehat 5 sempurna, Kebutuhan gizi anak cukup baik terdiri dari karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Pemahaman orang tua dalam pemenuhan gizi anak tentunya orang tua dimulai dari Kesadaran orang tua untuk mendukung tumbuh kembang anak yang optimal melalui pemenuhan gizi dan pemenuhan gizi melalui pengecekan kesehatan anak yang bekerja sama dengan pihak puskesmas. Guru dan orang tua pasti mempunyai kendala untuk memenuhi kebutuhan gizi anak yang berbeda-beda. Secara garis besar orang tua sudah memahami tentang pemenuhan gizi anak.

Kata Kunci: Pemahaman Orang Tua; Gizi Seimbang; Anak.

Abstract: *This research aims to describe parents' understanding of providing balanced nutrition for SDI Mutiara Islam Al-Ittiba students. This research is a qualitative research. The research subjects were parents and teachers at SDI Mutiara Islam Al-Ittiba. The data collection techniques used were in the form of questionnaires and interviews. The results of the research show that activities for fulfilling children's nutrition can be seen from the type of children's food which includes 4 healthy 5 perfect. Children's nutritional needs are quite good, consisting of carbohydrates, protein, vitamins and minerals. Parental understanding in fulfilling children's nutrition, of course, parents start from parental awareness to support optimal child growth and development through fulfilling nutrition and fulfilling nutrition through checking children's health in collaboration with the community health center. Teachers and parents definitely have obstacles in meeting the different nutritional needs of children. In general, parents already understand about fulfilling children's nutrition.*

Keywords: *Parental Understanding; Balanced nutrition; Child.*

Correspondence Author: Nurwanaliyanti

Email: nurwanaliyanti1333@gmail.com

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



Pendahuluan

Seringkali, pendidikan didefinisikan sebagai upaya manusia untuk mengembangkan kepribadian yang sesuai dengan prinsip-prinsip yang dipegang oleh masyarakat dan budayanya. Lebih jauh lagi, istilah "pendidikan" atau "pendidik" berarti instruksi atau bantuan yang diberikan secara sengaja oleh orang dewasa untuk membantu anak-anak menjadi dewasa. Selain itu, pendidikan didefinisikan sebagai upaya seseorang atau kelompok orang lain untuk mencapai

tingkat kehidupan atau penghidupan mental yang lebih tinggi atau menjadi dewasa (Azhima, 2021)

Orang tua adalah sepasang ayah dan ibu yang merawat dan menyediakan kebutuhan sehari-hari keluarganya. Miami menyatakan bahwa orang tua adalah individu yang memiliki tanggung jawab sosial. Dalam pernikahan dan siap memikul tanggung jawab sebagai ayah dan ibu dari anak-anak mereka. Selain itu, Nasution mengartikan orangtua sebagai setiap orang yang bertanggung jawab atas suatu keluarga atau tanggung jawab rumah tangga yang disebut sebagai bapak dan ibu dalam kehidupan sehari-hari (Azhima, 2021)

Peran orang tua sebagai pembimbing merupakan suatu usaha dimana orang tua yang akan mendampingi dan senantiasa akan membantu anak termasuk dalam pemenuhan gizinya, peran orang tua sebagai motivator dimana orang tua memberikan dorongan dan meningkatkan minat anak untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi dan peran orang tua sebagai fasilitator dimana orang tua yang menyediakan berbagai kebutuhan anak. Dalam hal pemenuhan gizi, orang tua sebisa mungkin menyediakan makanan yang bergizi bagi anak tentunya sesuai dengan porsi tubuhnya (Bellandira Cholana & Miranda, 2023)

Peran orang tua sangat penting dalam pemenuhan gizi anak, terutama ibu. Pengetahuan dan keterampilan yang memadai seharusnya dimiliki oleh seorang ibu sebagai modal dalam pemenuhan gizi anak. Orang tua harus dapat membentuk pola makan anak, menciptakan situasi yang menyenangkan dan menyajikan makanan yang menarik untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi anaknya. Ibu sebagai pengasuh mempunyai peranan yang penting dalam hal yang berkaitan dengan makanan mulai dari penyusunan menu makanan, pembelian, pemberian makanan kepada anak, membentuk pola makan anak dan frekuensi makan anak (Munawaroh et al., 2022)

Pada hakekatnya makanan anak sama dengan makanan orang dewasa, keduanya harus memenuhi gizi seimbang. Gizi seimbang sangat diperlukan untuk tumbuh kembang anak karena pada masa-masa ini terjadi pertumbuhan yang sangat cepat. Anak-anak yang tidak memperoleh asupan gizi yang seimbang karena pola makan yang buruk akan terjadi malnutrisi yang menyebabkan sistem imunitas anak berkurang, pertumbuhan dan perkembangan terhambat, sehingga anak tidak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai tahap usianya. Kegagalan pencapaian tumbuh kembang dan kecerdasan pada usia 0-2 tahun akan bersifat permanen. Dampak jangka pendek adalah terjadinya gangguan pertumbuhan, perkembangan otak dan metabolisme, akibat jangka panjangnya adalah stunting (Munawaroh et al., 2022)

Gizi merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Pemenuhan gizi yang cukup pada anak di usia awal (0-6 tahun) dapat mempengaruhi perkembangan mental, termasuk kecerdasan anak. Dimana kesehatan dan gizi anak sangatlah penting untuk diperhatikan sejak dari dalam kandungan hingga lahir. Hal ini dikarenakan, kesehatan dan gizi sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak yang mendapatkan gizi seimbang serta makanan yang sehat, akan tumbuh menjadi manusia yang berkualitas begitu pula sebaliknya (Fitrianti et al., 2022)

Akan tetapi anak-anak masih banyak memiliki masalah kesehatan seperti kurangnya gizi yang diakibatkan dari pola makan. Apalagi sekarang ini sudah banyak makanan cepat saji (instan), yang di dalamnya terdapat zat kimia yang berbahaya bagi kesehatan manusia bila dikonsumsi terus menerus dalam jangka waktu yang lama. Adapun terdapat fakta lain yang menyatakan bahwa status gizi anakanak Indonesia sangat memprihatinkan karenaa masih banyak anak yang kurangn gizi, mengalami efisiensi vitamin D sehingga bertubuh pendek dan kurus, serta menderita anemia. Kurang energi dan Protein (KEP) pada anak masih menjadi masalah gizi dan kesehatan masyarakat di Indonesia. Keadaan ini berpengaruh kepada masih tingginya angka kematian bayi. Menurut WHO lebih dari 50% kematian bayi dan anak terkait dengan gizi yang kurang dan buruk, oleh karena itu masalah gizi perlu ditangani secara cepat dan tepat, oleh karena itu asupan gizi anak sangat diperlukan (Fitrianti et al., 2022)

Makanan yang bergizi akan mempengaruhi perkembangan fisik anak. Oleh karena itu, makanan yang dikonsumsi anak sebaiknya beraneka ragam, dan mengandung berbagai vitamin. Dalam pertumbuhan anak diperlukan gizi yang seimbang, supaya seluruh anggota badan dapat tumbuh secara wajar, pertumbuhan otot dan tulang dapat kuat, sehat dan nantinya bermanfaat. Selain perkembangan fisik, perkembangan psikis juga sangat dipegaruhi oleh kualitas gizi terutama dalam pembentukan pribadi anak. Cipta, rasa, dan karsa anak akan berkembang dan suatu saat akan menjadi matang. Jika psikisnya telah matang diharapkan pribadinya menjadi dewasa, terutama kecerdasan intelektual, kecerdasan spiritual, serta segenap potensi lain yang dimiliki anak (Azhima, 2021)

Biasanya bekal yang dibawa anak kesekolah cenderung monoton dan hanya beberapa jenis makanan saja. Masalah pola makanan dan gizi yang sering terjadi di rentang usia anak 3-5 tahun antara lain adalah tidak suka sayuran, pilih-pilih makanan, dan cenderung menyukai “junk food”. Pengetahuan orang tua tentang gizi sangat berperan penting menentukan pilihan makanan anak yang bergizi seimbang, karena orang tua yang menyediakan makanan untuk anak, selain itu orang tua juga merupakan orang terdekat yang dapat mendidik dan menjaga pola makan anak (Azhima,

2021). Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pemahaman orang tua dalam pemenuhan gizi seimbang pada siswa SDI Mutiara Islam Al-Ittiba.

Kajian Teori

Pemahaman orang tua tentang gizi seimbang adalah kunci penting dalam menentukan kesehatan dan perkembangan anak. Orang tua yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang cenderung lebih mampu menyediakan makanan yang memenuhi kebutuhan nutrisi anak-anak mereka. Gizi seimbang adalah pola makan yang mengandung semua zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi optimal (Maulani et al., 2021).

Pola makan ini mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air dalam proporsi yang tepat (Sambo et al., 2020); (Hasrul et al., 2020). Karbohidrat menyediakan energi, protein mendukung pertumbuhan dan perbaikan jaringan, lemak sehat penting untuk fungsi sel dan otak, serta vitamin dan mineral yang mendukung berbagai proses biokimia dalam tubuh. Gizi seimbang juga mengutamakan variasi makanan, memastikan bahwa semua kelompok makanan dikonsumsi dalam jumlah yang cukup tanpa ada yang berlebihan (Rahmawati et al., 2020). Selain itu, penting untuk memperhatikan kualitas makanan, memilih makanan yang segar, minim pemrosesan, dan rendah gula tambahan serta garam. Dengan menerapkan prinsip gizi seimbang, seseorang dapat menjaga kesehatan yang baik, mencegah penyakit kronis, dan memastikan tubuh berfungsi dengan efisien setiap hari (Litaay et al., 2021).

Metode

Untuk mengungkapkan informasi tentang fenomena lapangan, penelitian ini akan menggunakan metode penelitian metode survey, yaitu pengambilan data yang di ambil melalui angket dan wawancara. Angket merupakan pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi kesepakatan pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Tujuan menggunakan angket pada penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran bagaimana pemahaman orang tua siswa tentang pemenuhan gizi seimbang (Munawaroh et al., 2022). Teknik pengambilan sample menggunakan teknik sample random sampling, yaitu pada orang tua siswa usia anak-anak (7-11 tahun) yang menyekolahkan anaknya di SDI Mutiara Islam Al-Ittiba.

Menurut KBBI, wawancara adalah tanya jawab dengan seseorang yang diperlukan untuk dimintai keterangan atau pendapatnya mengenai suatu hal. Wawancara ialah suatu percakapan dengan tujuan-tujuan tertentu. Pada metode ini peneliti dan responden berhadapan langsung (face to face) untuk memperoleh informasi secara yang lisan bertujuan untuk mendapatkan data yang dapat menjelaskan permasalahan penelitian. (Yuhana & Aminy, 2019).

Hasil Dan Pembahasan

1. Hasil

Data yang diperoleh dari beberapa orang tua siswa dan guru di SDI Mutiara Islam Al-Ittiba menunjukkan bahwa orang tua siswa secara umum membuat bekal untuk anak-anak mereka ke sekolah. Berdasarkan hasil wawancara dan penyebaran angket, sebagian besar orang tua siswa SDI Mutiara Islam Al-Ittiba sudah memahami pentingnya gizi seimbang dalam makanan sehat. Hal ini terbukti dari tindakan orang tua yang membatasi anak-anak mereka dari makanan yang tinggi gula, pengawet, pemanis, dan zat-zat berbahaya, terutama bagi anak-anak yang berusia 7-12 tahun. Salah satu orang tua siswa di SDI Mutiara Islam Al-Ittiba mengungkapkan bahwa pemberian gizi seimbang sangat penting untuk pertumbuhan anak dan meningkatkan kemampuan daya ingat mereka. Gizi seimbang adalah pola makan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa orang tua siswa SDI Mutiara Islam Al-Ittiba sudah cukup baik dalam memberikan menu bekal sehat yang mengandung gizi seimbang. Menu makanan sehat adalah kumpulan hidangan yang disiapkan dan disajikan secara higienis serta mengandung banyak nutrisi. Persyaratan untuk menu makanan sehat meliputi: menu harus mengandung jumlah kalori yang cukup sesuai dengan kebutuhan individu, usia, dan aktivitas; harus mengandung semua jenis vitamin; harus memiliki cukup mineral dan air; harus memenuhi kebutuhan karbohidrat, lemak, dan protein; sebaiknya terdiri dari makanan yang mudah dicerna; dan tidak mengandung zat-zat berbahaya seperti peptisida dan harus dibersihkan secara higienis.

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, pemahaman orang tua mengenai gizi seimbang menunjukkan kesadaran yang tinggi terhadap pentingnya nutrisi yang tepat untuk perkembangan anak. Orang tua menyadari bahwa asupan makanan yang seimbang adalah kunci untuk mendukung pertumbuhan fisik dan mental anak, terutama dalam masa pertumbuhan yang krusial antara usia 7-12 tahun. Orang tua di SDI Mutiara Islam Al-Ittiba menerapkan pemahaman mereka dengan membatasi konsumsi anak-anak terhadap makanan yang tidak sehat.

Langkah-langkah seperti menghindari makanan tinggi gula, pengawet, dan pemanis buatan menunjukkan usaha mereka untuk memastikan anak-anak mendapatkan nutrisi yang lebih alami dan sehat. Gizi seimbang sangat penting untuk mendukung berbagai aspek perkembangan anak, termasuk pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan fungsi kognitif. Nutrisi yang tepat dapat membantu meningkatkan kemampuan belajar dan daya ingat anak, serta mendukung sistem kekebalan tubuh yang kuat. Menu makanan sehat adalah kumpulan hidangan

yang disiapkan dan disajikan secara higienis serta mengandung banyak nutrisi. Menu yang sehat harus mengandung kalori yang cukup sesuai dengan kebutuhan individu, termasuk faktor usia dan aktivitas fisik. Selain itu, menu tersebut harus mencakup semua jenis vitamin, mineral, air, karbohidrat, lemak, dan protein dalam proporsi yang tepat. Makanan juga sebaiknya mudah dicerna dan bebas dari zat-zat berbahaya seperti peptisida. Dari penelitian ini, diketahui bahwa orang tua siswa di SDI Mutiara Islam Al-Ittiba telah cukup baik dalam menyediakan bekal sehat yang mengandung gizi seimbang. Bekal yang mereka siapkan mencakup berbagai macam nutrisi yang diperlukan untuk mendukung aktivitas dan pertumbuhan anak-anak selama di sekolah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua siswa di SDI Mutiara Islam Al-Ittiba memiliki kesadaran yang tinggi akan pentingnya gizi seimbang dan telah menerapkannya dalam bekal yang mereka siapkan untuk anak-anak mereka. Langkah-langkah yang mereka ambil untuk menghindari makanan tidak sehat menunjukkan komitmen terhadap kesehatan dan perkembangan anak-anak mereka. Menu makanan sehat yang disiapkan dengan memperhatikan kebutuhan nutrisi yang seimbang dapat mendukung pertumbuhan fisik dan mental anak-anak, serta membantu mereka dalam mencapai potensi maksimal mereka di bidang akademik dan kegiatan lainnya.

Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan, sebagian besar orang tua siswa di SDI Mutiara Islam Al-Ittiba memahami pentingnya pemberian gizi seimbang pada anak. Mereka telah mengambil langkah-langkah untuk membatasi konsumsi makanan yang tinggi pengawet, pemanis, dan zat-zat berbahaya. Gizi seimbang, yaitu makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi tubuh, telah menjadi fokus perhatian para orang tua. Penelitian menunjukkan bahwa orang tua siswa di SDI Mutiara Islam Al-Ittiba telah cukup baik dalam menyediakan menu bekal sehat yang mengandung gizi seimbang. Menu makanan sehat adalah kumpulan hidangan yang disiapkan dan disajikan secara higienis serta mengandung banyak nutrisi, yang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

Referensi

- Azhima, S. N. (2021). Analisis Peran Orang Tua Terhadap Pemberian Gizi Seimbang Untuk Bekal Anak Di Paud Bina Harapan Desa Muara Tabun Kab Tebo.
- Bellandira Cholana, H., & Miranda, D. (2023). Peran Orang Tua Dalam Pemberian Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa* ..., 12, 2942–2949. <https://doi.org/10.26418/jppk.v12i11.71204>

- Fitrianti, H., Ningtias, N. A., Riyanto, P., Normalita De Lima, C., & Hermawati, D. (2022). Analisis Pemahaman Orang Tua Dalam Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Analysis of Parents' Understanding in Understanding Balanced Nutrition in Children. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(2), 222–234.
- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh pola makan terhadap status gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2). <https://journal.um-surabaya.ac.id/JKM/article/view/4621>
- Litaay, C., Paotiana, M., Elisanti, E., Fitriyani, D., Agus, P. P., Permadhi, I., Indira, A., Puspasari, G., Hidayat, M., & Priyanti, E. (2021). *Kebutuhan Gizi Seimbang*. Zahir Publishing. https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=MmdHEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA51&dq=gizi+seimbang&ots=_2t4gG9oBV&sig=GGFi7u3mTgGomW4elLtkip13OMo
- Maulani, S., Rizkiyani, F., & Sari, D. Y. (2021). Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 154–168.
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*, 3(2), 47. <https://doi.org/10.31331/sencenivet.v3i2.2149>
- Rahmawati, A., Marland, C. W., Wahyuni, E. P., Zulkarnaen, H. A., Okasari, M., Alfani, N. F., & Lusiana, R. (2020). Analisis Pola Makan pada Anak Usia Sekolah. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 7(01), 38–50.
- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2020). Hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 423–429.
- Yuhana, A. N., & Aminy, F. A. (2019). Optimalisasi peran guru pendidikan agama Islam sebagai konselor dalam mengatasi masalah belajar siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 7(1), 79.