

## Gizi Seimbang Bagi Anak Usia Dini di Taman Kanak-Kanak Angel Hearts Denpasar

<sup>1\*</sup>Elizabeth Prima, <sup>2</sup>Ravi Masitah, dan <sup>3</sup>Ni Nyoman Ari Indra Dewi

<sup>1</sup>Program Studi PG-PAUD, Fakultas Ekonomika dan Humaniora, Universitas Dhyana Pura; <sup>2</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Sains dan Teknologi, Univesitas Dhyana Pura; dan <sup>3</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Sains dan Teknologi, Univesitas Dhyana Pura

Email: [elizabethprima@undhirabali.ac.id](mailto:elizabethprima@undhirabali.ac.id)

---

### ABSTRAK

Pertumbuhan seorang anak sangat dipengaruhi oleh konsumsi makanan sehingga mempengaruhi status gizi anak. Status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Untuk menjaga status gizi anak tetap baik maka sebaiknya diberikan makanan yang bergizi seimbang, menerapkan perilaku hidup bersih, serta mendapatkan pola asuh dan pelayanan kesehatan yang baik. Masalah yang dihadapi oleh mitra TK Angel Hearts adalah layanan makan siang atau kudapan yang disajikan belum memenuhi syarat gizi seimbang hal ini karena kurangnya pengetahuan guru/pendamping dan juru masak yang ada di sekolah tentang gizi seimbang bagi anak usia dini. Untuk itu, tim PKM menawarkan solusi yaitu pelatihan dan pendampingan bagi guru/pendamping, dan juru masak untuk menambah pengetahuan gizi seimbang dalam menyiapkan makan siang dan kudapan sehat untuk anak usia dini serta siklus menu makanan 5 hari lengkap. Hasil dari pelatihan dan pendampingan yang dilakukan di TK Angel Hearts yaitu antusias guru/pendamping dan juru masak untuk terus hadir dalam pelatihan serta 90% dari jumlah guru telah memiliki pengetahuan gizi yang sangat baik hasilnya. Selain itu, adanya buku siklus menu makanan dapat menjadi panduan dalam memberikan makanan bergizi seimbang bagi anak TK Angel Hearts.

**Kata kunci:** anak usia dini, gizi seimbang, taman kanak-kanak

### ABSTRACT

*The growth of a child is significantly influenced by food consumption that result the affects of child's nutritional status. Good nutritional status occurs when body gets enough nutrients that are used efficiently to enable physical growth, brain development, work ability and general health. To maintain good nutritional status, children should be given balance food nutrition, implementing clean living behaviors, good parenting, and good health services. The problem faced by Angel Hearts Kindergarten partners is that the lunch or snack menu served does not meet the requirements of balanced nutrition, this is due to the lack of knowledge of teachers / teacher's assistants and cooks in schools about balanced nutrition for early childhood. Thus the PKM team offers solutions namely training and mentoring for teachers / facilitators, and cooks to increase knowledges of balanced nutrition in preparing healthy lunches and snacks for early childhood as well as a complete 5-day food menu cycle. The results of the training and mentoring conducted at the Angel Hearts Kindergarten are enthusiastic teachers and mentors continue to attend the training as well as 90% of the number of teachers already have an excellent nutritional knowledge results. In addition, a food menu cycle book can be used as a guide on providing nutritionally balanced meals for Angel Hearts Kindergarten children.*

**Keywords:** early childhood, balanced nutrition, kindergarten

## PENDAHULUAN

Layanan pemberian makan siang dan kudapan yang diberikan kepada anak di TK Angel Hearts nampak belum optimal dilakukan. Hal ini dikarenakan menu yang disajikan belum memenuhi syarat gizi seimbang, selain itu guru/pendamping dan juru masak memiliki keterbatasan pengetahuan dalam mengolah menu makan sehat dan bergizi seimbang. Padahal pertumbuhan anak sangat berpengaruh terhadap konsumsi makanan sehingga berpengaruh juga terhadap status gizi anak. Hal ini seperti yang dinyatakan (Khotimah, 2014) bahwa status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum.

Makanan merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan karena dari makanan manusia mendapatkan sumber tenaga atau kekuatan untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Auliana, 2011). Oleh sebab itu perlu diperhatikan jenis dan mutu makanan yang dikonsumsi. Zat gizi dari makanan merupakan sumber utama untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang anak menjadi optimal sehingga dapat mencapai kesehatan yang paripurna, yaitu sehat fisik, sehat mental, dan sehat sosial. yang terdiri dari asupan karbohidrat

Setiap harinya, anak membutuhkan gizi seimbang, lemak, protein, vitamin dan mineral. Asupan kandungan gizi tersebut dapat diperoleh dari makanan yang dikonsumsi yang berguna untuk pertumbuhan otak (intelegensia) dan pertumbuhan fisik. Untuk mengetahui status gizi dan kesehatan anak secara menyeluruh dapat dilihat mulai dari penampilan umum (berat badan dan tinggi badan), tanda-tanda fisik, motorik, fungsional, emosi dan kognisi anak. Berdasarkan pengukuran antropometri, maka anak yang sehat bertambah umur, bertambah berat, dan tinggi dikaitkan dengan kecukupan asupan makronutrien, kalsium, magnesium, fosfor, vitamin D, yodium, dan seng (Auliana, 2011).

Pemilihan bahan makanan dan cara pengolahan menu makanan yang benar akan membuat menu makanan sehat dapat diserap oleh tubuh dengan baik. Makanan yang sehat

adalah makanan yang seimbang yang mengandung biji-bijian, sayuran, daging, dan sedikit lemak dan gula, karena lemak dan gula berada pada piramid makanan tingkat atas yang artinya porsi makannya sedikit saja (Rita, 2011). Minimal dengan kecukupan gizi yang seimbang akan memberikan tubuh yang ideal bagi anak. Para orang tua dan pihak sekolah sebaiknya memperhatikan dengan baik tentang menu makanan untuk anak PAUD maupun TK. Meskipun biasanya para pengelola TK ataupun PAUD menyediakan beberapa menu makanan sehat untuk para peserta didiknya. Menu makanan yang sehat dan bergizi seimbang akan menunjang proses belajar anak terutama di sekolah.

Berdasarkan permasalahan di atas maka perlu dilakukan intervensi segera melalui pelatihan tentang penyusunan menu gizi seimbang bagi anak. Adapun tujuan kegiatan ini adalah membantu sekolah, guru/pendamping, dan juru masak untuk membuat menu makanan dan kudapan sehat bagi anak usia dini.

## SOLUSI DAN TARGET LUARAN

### Solusi

Solusi yang ditawarkan kepada mitra yaitu:

1. Pelatihan (demo) dan pendampingan dalam menyediakan makanan bergizi seimbang dan kudapan sehat.
2. Melakukan pengukuran status gizi pada anak usia dini dan sikat gigi bersama.
3. Membuat buku siklus menu lengkap untuk 5 hari.
4. Memberikan peralatan pengukur berat badan dan tinggi badan serta sikat gigi dan pasta gigi bagi anak TK.

### Target Luaran

Tingkat pencapaian dari program kemitraan masyarakat ini adalah sejauh mana target dan luaran dari pemecahan masalah terukur dari indikator keberhasilan program. Adapun target luaran dari kegiatan PKM ini adalah 1) 70% dari guru/pendamping dan juru masak memiliki kemampuan menyiapkan menu makanan bergizi seimbang, 2) TK mendapatkan bantuan buku siklus menu 5 hari, alat pengukur berat dan tinggi badan serta sikat gigi dan odol bagi anak TK.

**METODE PELAKSANAAN**

Program Kemitraan Masyarakat ini dilaksanakan di TK Angel Heart yang berada di Desa Renon, Kecamatan Denpasar Selatan, Kota Denpasar. Adapun pelaksanaan aktivitas Program Kemitraan Masyarakat (PKM) dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut:

- a. Sosialisasi pelaksanaan program pada mitra, yakni TK Angel Hearts,
- b. Pelatihan (demo) dan pendampingan dalam menyediakan makanan bergizi seimbang dan kudapan sehat bagi anak usia dini, dan
- c. Mengevaluasi pelatihan dan pendampingan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kriteria keberhasilan dalam program kemitraan masyarakat ini adalah jika terjadi peningkatan pengetahuan peserta dalam menyediakan makanan bergizi seimbang, yang ditandai dengan respon dan tanggapan yang diberikan oleh peserta. Pelatihan pembuatan

makanan utama dan kudapan sehat bagi anak-anak TK Angel Hearts Denpasar dilakukan selama 3 kali pertemuan. Yang terlibat dalam pelatihan ini yaitu, kepala sekolah, guru, dan juru masak yang ada di TK Angel Hearts Denpasar.

Narasumber yang memberikan pelatihan dan pendampingan demo masak ini adalah Anggota Tim Pelaksana yaitu Ravi Masitah S.Gz., M.Gizi dibantu oleh seluruh tim PKM, kepala sekolah, guru, pengasuh, juru masak, dan mahasiswa PG-PAUD dari Universitas Dhyana Pura. Sebelum pelaksanaan demo masak, peserta diberikan *pretest* dan tanya jawab seputar menu makanan sehat bagi anak usia dini. Selain itu, tim PKM juga melakukan pengukuran status gizi anak dengan mengukur tinggi badan serta berat badan setiap anak yang ada di TK Angel Hearts Denpasar. Menu demo masak yang akan diberikan selama 3 kali pertemuan dapat diamati pada Tabel 1 di bawah ini

**Tabel 1. Daftar Menu Demo Masak TK Angel Hearts Denpasar**

No	Tanggal	Menu	Keterangan
1	3 Mei 2019	Makanan utama untuk anak: 1. Nasi (100 gr) 2. <i>Rainbow Tofu</i> (75 gr) 3. <i>Chicken Sweet</i> (50 gr) 4. Semangka (100 gr)	
2	10 Mei 2019	Makanan selingan untuk anak: 1. <i>Colorful Gurame Fish Meatball</i>	
3	17 Mei 2019	Makanan selingan untuk anak: 1. <i>Mix Fruits Jelly</i>	

Demo masak ini dilakukan di dapur TK Angel Hearts dengan menggunakan beberapa peralatan yang ada di TK dan peralatan serta bahan-bahan yang juga disediakan oleh Tim Pelaksana PKM. Selain membuat menu

makanan utama dan selingan sehat bagi anak, tim Pelaksana juga melakukan penimbangan dan pengukuran tinggi badan. Hasil dari pengukuran status gizi anak dapat terlihat pada Tabel 2 di bawah ini.

**Tabel 2. Data Status Gizi Anak TK Angel Hearts Denpasar  
 Tanggal Pemeriksaan: 03 Mei 2019**

No	Nama	L/P	Tanggal Lahir	Umur	BB	TB	IMT/U	
1	A	L	1/5/2014	5 tahun 0 bulan	13.4 kg	103 cm	-2.3	Kurus
2	B	P	2/5/2014	5 tahun 0 bulan	23.8 kg	115 cm	1.6	Normal
3	C	P	9/12/2014	4 tahun 4 bulan	19.2 kg	106.8 cm	1.02	Normal
4	D	P	9/12/2014	4 tahun 4 bulan	19.2 kg	107.5 cm	0.89	Normal
5	E	P	25/03/2015	4 tahun 1 bulan	20.5 kg	104 cm	2.21	Gemuk
6	F	P	6/1/2015	4 tahun 3 bulan	13.9 kg	100 cm	-1	Normal
7	G	P	8/5/2014	4 tahun 11 bulan	18 kg	103.5 cm	0.95	Normal
8	H	L	16/09/2013	5 tahun 7 bulan	15 kg	104 cm	-1.2	Normal
9	I	L	12/11/2013	5 tahun 5 bulan	17.7 kg	108 cm	-0.1	Normal
10	J	L	11/12/2013	5 tahun 4 bulan	15.5 kg	102.4 cm	0.38	Normal
11	K	L	3/9/2013	5 tahun 7 bulan	18.4 kg	109.5 cm	0.06	Normal
12	L	P	10/11/2011	7 tahun 5 bulan	23.6 kg	122.5 cm	0.12	Normal
13	M	P	19/11/2013	5 tahun 5 bulan	17 kg	110 cm	-0.9	Normal
14	N	P	12/2/2013	6 tahun 2 bulan	20.2 kg	113.2 cm	0.29	Normal
15	O	P	10/4/2013	6 tahun 0 bulan	22.7 kg	114.5 cm	1.15	Gemuk
16	P	L	29/10/2013	5 tahun 6 bulan	13.9 kg	102.4 cm	-1.8	Normal
17	Q	L	1/11/2012	6 tahun 5 bulan	28.9 kg	119.5 cm	2.66	Obesitas

Parameter antropometri merupakan dasar penilaian status gizi. Beberapa indeks antropometri yang sering digunakan adalah berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) dan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Indeks berat badan menurut umur (BB/U) lebih menggambarkan status gizi seseorang saat ini mengingat karakteristik berat badan yang labil. Indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) menggambarkan status gizi masa lalu, pertumbuhan tinggi badan relatif kurang sensitif terhadap masalah kekurangan gizi dalam waktu singkat. Berat badan memiliki hubungan yang linier dengan tinggi badan, indeks antropometri berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) merupakan indikator

yang baik untuk menilai status gizi saat ini. Indeks antropometri berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U) dan berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) dapat digunakan pada anak umur 0-6 bulan. Indeks antropometri indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) juga dapat digunakan sebagai indikator status gizi pada anak 0-18 tahun (Supriasa, 2016).

Hasil pengukuran status gizi menunjukkan berdasarkan berat badan menurut umur (BB/U) terdapat 1 anak yang memiliki status gizi kurang, berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) terdapat 1 anak kurus dan 1 anak gemuk. Status gizi berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) terdapat 1 anak kurus, 2 anak gemuk dan 1 anak obesitas. Makanan yang kurang

baik secara kualitas maupun kuantitas akan menyebabkan gizi kurang. Keadaan gizi kurang dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan (Gunawan, dkk., 2011). Gizi kurang pada balita, membawa dampak negatif terhadap pertumbuhan fisik maupun mental, yang selanjutnya akan menghambat prestasi belajar. Akibat lainnya adalah penurunan daya tahan, menyebabkan hilangnya masa hidup sehat balita, serta dampak yang lebih serius adalah timbulnya kecacatan, tingginya angka kesakitan dan percepatan kematian (Rahim, 2014). Gizi lebih adalah masalah yang disebabkan karena konsumsi makanan yang melebihi dari kebutuhan terutama konsumsi lemak yang tinggi dan makanan dari gula murni. Jika masalah ini tidak teratasi, berat badan berlebih akan berlanjut sampai remaja dan dewasa (Adriani, 2014).

Pertumbuhan anak sangat berpengaruh terhadap konsumsi makanan sehingga mempengaruhi status gizi anak. Status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang di gunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum (Khotimah, 2014). Masalah gizi disebabkan oleh faktor penyebab langsung meliputi makanan tidak seimbang dan infeksi dan faktor penyebab tidak langsung meliputi ketahanan pangan dikeluarga, pola pengasuhan anak serta pelayanan kesehatan anak dan lingkungan (Sholikah, 2017).

Penyuluhan yang diberikan berkaitan dengan gizi balita, cara penyusunan, pengolahan dan penyajian menu. Pelaksanaan demo masak berkaitan dengan menu sehat dan bergizi untuk balita. Pengetahuan gizi pengasuh sebelum diberikan penyuluhan dan demo masak sebagian besar kurang (80%) dan setelah intervensi pengetahuan gizi pengasuh sebagian besar baik (80%). Penyediaan bahan makanan dan menu yang tepat untuk anak balita dalam memenuhi kecukupan dan memperbaiki status gizi akan terwujud bila ibu ataupun pengasuh mempunyai pengetahuan gizi yang baik. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik diharapkan mampu mengaplikasikan pengetahuan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari (Nanglely, 2017).

Sikap dan perilaku pengasuh berkaitan dengan penyusunan, pengolahan dan penyajian menu sebelum diberikan penyuluhan dan demo masak semua responden kurang (100%) dan setelah intervensi sikap dan perilaku pengasuh sebagian besar baik (80%). Sikap pengasuh merupakan faktor penting untuk berperilaku memberikan makanan yang tepat untuk balita. Makanan yang tepat diberikan agar balita dapat memenuhi kebutuhan gizinya. Sikap yang baik memiliki kontribusi yang cukup signifikan terhadap perilaku masyarakat dalam upaya pemenuhan gizi balita (Nainggolang, 2012). Perilaku dalam memilih dan memberikan makanan mempengaruhi persediaan pangan. Perilaku yang kurang baik dapat disebabkan karena tingkat pengetahuan yang rendah dan kurangnya kemampuan dalam menerapkan informasi di kehidupan sehari-hari (Fadila, 2017).

Oleh karena itu, untuk menjaga status gizi anak tetap baik sebaiknya diberikan makanan yang seimbang dan bergizi, menerapkan perilaku hidup bersih, anak mendapatkan pola asuh dan pelayanan kesehatan yang baik. Kegiatan pengukuran status gizi anak melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan anak TK Angel Hearts Denpasar dapat dilihat pada Gambar 1 dan Gambar 2 berikut.



**Gambar 1. Pengukuran Status Gizi Anak di TK Angel Hearts Denpasar**



**Gambar 2. Demo Sikat Gigi Bersama Di TK Angel Hearts**

Berdasarkan gambar di atas, dapat diketahui bahwa: 1) Minat dan antusias peserta selama pelatihan 2) Ketercapaian tujuan program, yakni peningkatan kemampuan mitra dalam membuat makanan bergizi seimbang bagi anak usia dini, dan 3) manfaat yang diperoleh peserta dan lembaga sangat tinggi.

#### **SIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Pelaksanaan program PKM di Desa Renon Denpasar Selatan dengan mitra yaitu TK Angel Hearts telah berjalan sesuai rencana dengan tujuan awal yaitu pelatihan dan pendampingan bagi guru/pendamping, dan juru masak dalam menyiapkan makan siang dan kudapan sehat untuk anak serta siklus menu makanan 5 hari lengkap. Kegiatan ini mendapat sambutan sangat baik terbukti dengan keaktifan peserta mengikuti pelatihan sampai pelatihan berakhir.

Kegiatan ini mendapat respon positif dari guru/pendamping dan juru masak yang ada di mitra serta memberikan dampak positif bagi mitra. Kepala sekolah juga sangat mendukung kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini karena merasa sangat terbantu dengan pengetahuan yang baru untuk

memperbaiki kualitas pemberian gizi seimbang yang ada di sekolah.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah mendukung kelancaran pelaksanaan pengabdian ini, antara lain: 1) Ristekdikti yang telah membiayai Program Kemitraan Masyarakat ini; 2) Rektor Universitas Dhyana Pura; 3) Ketua dan staf LPPM yang telah memfasilitasi PKM ini; 4) Ketua Program Studi PG-PAUD, Ilmu Gizi, dan Psikologi Universitas Dhyana Pura; serta 5) TK Angel Hearts Denpasar yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan PKM.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adriani, dkk., (2014). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Kencana.
- Auliana, R. (2011). *Gizi Seimbang dan Makanan Sehat Untuk Anak Usia Dini*.
- Fadila, dkk., (2017). Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Ibu tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Anak TK di Desa Yosowilangun Lor Kabupaten Lumajang. *Jurnal Kesehatan*, 5(1).
- Gunawan, dkk., (2011). Hubungan Status Gizi dan Perkembangan Anak Usia 1-2 tahun. *Sari Pediatri*, 13(2).
- Khotimah, dkk., (2014). Hubungan Karakteristik Ibu dengan Status Gizi Balita di Desa Sumur Bandung Kecamatan Cikukur Kabupaten Lebak Tahun 2013. *Obstretika Scientia*, 2(1).
- Nainggolang, dkk., (2012). Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Rajabasa Indah Kelurahan Rajabasa Raya Bandar Lampung. *Medical Journal Of Lampung University*, 1(1).
- Nangley, dkk., (2017). Hubungan Antara Pola Asuh Ibu dengan Status Gizi Balita di Desa Tatelu Kecamatan Dimemebe Kabupaten Minahasa Utara. *KESMAS*, 6(3).
- Rahim, F. (2014). Faktor Resiko Underweight Balita Umur 7-59 bulan. *Kesehatan Masyarakat*, 9(2).

<https://doi.org/https://doi.org/10.15294/kemas.v9i2.2838>

- Rita. (2011). Pendidikan Gizi Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Educhild*, 4(2).
- Sholikhah, dkk., (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Status Gizi Balita di Pedesaan dan Perkotaan. *Public Health Perspective Journal*, 2(1).
- Supariasa, dkk., (2016). *Penilaian Status Gizi*. EGC.