

STUDI KASUS PENERAPAN POLA MAKAN SEHAT ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK ANAKQU KECAMATAN DEPOK SLEMAN

CASE STUDY THE IMPLEMENTATION OF DIETARY PATTERN CHILDREN AGED 5-6 YEARS IN TK ANAKQU DEPOK SLEMAN

Oleh: Sholihah Nur Aeiny, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri yogyakarta,
e-mail: sholehanuraeiny@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan pola makan sehat anak usia 5-6 tahun di TK AnakQu Kecamatan Depok Sleman. Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kasus dengan pendekatan kualitatif dan dilakukan di TK AnakQu Kecamatan Depok Sleman. Subjek penelitian ini terdiri dari wali kelas kelompok B, kepala sekolah, dewan guru, juru masak, dan wali murid kelompok B. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara dan dokumentasi. Instrumen pengambilan data pada penelitian ini adalah panduan wawancara dan dokumentasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa TK AnakQu Kecamatan Depok Sleman menerapkan pembiasaan waktu makan dua kali yaitu waktu makan *snack* dan waktu makan siang, variasi menu makanan yang beragam selama satu bulan, makanan yang disediakan sekolah diolah langsung oleh juru masak di sekolah, dan proses persiapan makanan yang baik sesuai dengan kebutuhan gizi pada anak usia dini. Adanya upaya sekolah agar anak mengonsumsi makanan sehat di sekolah sehingga kebutuhan gizi anak selama berada di sekolah dapat terpenuhi. Variasi makanan, porsi makan, dan selera anak pada makanan tertentu menjadi salah satu faktor terlaksananya penerapan pola makan sehat anak di TK AnakQu.

Kata kunci: pola makan sehat, anak usia 5-6 tahun

Abstract

This research aims to describe the implementation of dietary pattern children aged 5-6 years old in TK AnakQu Depok Subdistrict Sleman. This research used a case study research method with a qualitative research approach and was conducted in TK AnakQu Depok Subdistrict Sleman. The research subject consisted of the homeroom teacher of group B, the principal, the teacher council, the cook, and the trustee of the students of group B. The method of data collection is done by interview and documentation. The instrument of data collection were interview guide and documentation. The data obtained were analyzed using the interactive analysis model by Miles and Huberman. The results of the research and discussion can be concluded that TK AnakQu Depok Subdistrict Sleman implements good eating time habit twice a day namely snack time and lunch time, various food menu variations for one month, the food provided by the school is processed directly by the cook at school, and good food preparation according to the nutritional needs of early childhood. There are efforts of the school so that children consuming healthy food at school so the nutritional needs of children during at school can be fulfilled. Variations in food, portion sizes, and children's tastes for certain food are one of the factors in implementing the implementation of a healthy eating for children at TK AnakQu.

Keywords: dietary pattern, children aged 5-6 years

PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah anak yang baru dilahirkan sampai usia 6 tahun. Usia ini merupakan usia yang sangat menentukan dalam pembentukan karakter dan kepribadian anak (Sujiono, 2009: 7).

Pada tahun pertama hingga tahun keenam merupakan periode terpenting untuk merangsang pertumbuhan otak anak, melalui perhatian

kesehatan anak, penyediaan gizi yang cukup dan pelayanan pendidikan. Pada tahun pertama hingga tahun keenam merupakan periode terpenting untuk merangsang pertumbuhan otak anak, melalui perhatian kesehatan anak, penyediaan gizi yang cukup dan pelayanan pendidikan. Menurut Persatuan Ahli Gizi Indonesia (1994: 19), anak usia 4-6 tahun bersifat konsumen aktif, yaitu

mereka telah dapat memilih makanan yang disukai.

Menurut Santrock (2007: 157), pada umumnya masalah kesehatan yang sering dialami anak-anak adalah kurang gizi dan pola makan. Gizi sangat mempengaruhi perkembangan anak. Masalah pola makan sangat berkaitan erat dengan hal ini. Apalagi sekarang ini sudah banyak makanan yang cepat saji (instan), yang didalamnya terdapat zat kimia yang berbahaya bagi kesehatan manusia bila dikonsumsi terus menerus dalam jangka waktu yang lama.

Menurut Rudjito, (1989: 7), berpendapat bahwa pola makan merupakan cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, dan sosial budaya. Kebutuhan energi anak berbeda-beda, pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi anak sesuai usianya agar pertumbuhannya optimal. Anak usia 1-3 tahun membutuhkan energi 1.000 kkal sedangkan usia 4-6 tahun kebutuhan energinya adalah 1.550 kkal.

Untuk itu peranan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dapat membantu dalam menciptakan kualitas anak dimasa yang akan datang. Dalam Permendiknas No.58 Tahun 2009 dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendidikan anak usia dini merupakan tahap awal dimana anak diberikan bimbingan dan stimulasi bagi perkembangan anak, berkaitan dengan makanan sehat, guru dapat mengenalkan anak-anak tentang pentingnya makan makanan yang sehat dan jenis-jenis makanan yang mengandung gizi seperti lauk pauk (tempe, tahu, ikan, telur, ayam, daging), sayuran (bayam, sawi, wortel, jagung, kacang buncis,

kentang, dll), minuman sehat (susu, jus, air buah,dll). Pentingnya pengenalan makan makanan yang sehat berguna agar anak dapat memahami akan pentingnya gizi bagi tubuh, sehingga memberikan pengetahuan anak dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari. Untuk itu praktek pengajaran yang optimal dari guru sangat diperlukan.

Anak usia dini tidak akan berkembang secara optimal tanpa bantuan orang dewasa yaitu guru dan orang tua. Dalam hal ini dikaitkan dengan pemberian makanan bergizi kepada anak usia dini, sehingga menjadi anak yang sehat jasmani dan rohani. Maka peranan guru menjadi salah satu yang berpengaruh terhadap anak-anak kelak (Soedirman, 2000: 121).

Berdasarkan pengalaman observasi peneliti di beberapa layanan PAUD di Yogyakarta, tidak semua layanan PAUD di Yogyakarta menjamin konsumsi anak di sekolah. Ada sekolah yang tidak menyediakan makanan sehingga anak diharuskan membawa bekal ke sekolah ataupun membeli makan di sekitar sekolah. Ada juga sekolah yang menyediakan makanan mie instan kepada anak-anak di sekolah tersebut.

Keadaan berbeda ditemukan di TK AnakQu Kecamatan Depok Sleman. Salah satu sekolah yang menerapkan pola makan yang sehat adalah TK AnakQu. Peneliti memilih TK AnakQu Kecamatan Depok Sleman dengan alasan di sekolah ini sudah menyediakan jadwal makan yang lengkap serta menu makanan yang beragam. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada bulan Januari 2020 di TK AnakQu yang menyediakan menu cukup lengkap untuk konsumsi anak-anak sehari-hari. Makanan yang disediakan di sekolah baik makanan berat atau makanan ringan dimasak sendiri oleh pihak sekolah. Untuk meningkatkan kesadaran gizi pada anak, maka guru mensiasati kegiatan yang menyenangkan dengan mengajak anak untuk makan bersama, kegiatan makan bersama dapat memotivasi anak dalam meningkatkan nafsu makan, dimana anak akan bersama-sama dengan teman-temannya berlomba-lomba untuk menghabiskan makanan yang telah disediakan. Meskipun ada beberapa anak yang belum mau

makan ketika sudah jam makan, guru tetap membujuk anak untuk mau makan. Dalam penerapan pola makan sehat di sekolah tidak hanya makan bersama, namun diadakan juga program *Cookiung Day*. *Cooking day* ini bertujuan agar anak merasakan dari cara membuat makanan hingga memakan makanan tersebut yang diadakan ketika tema pembelajaran merujuk pada sub tema “Makanan”.

Penelitian ini mencoba mengkaji lebih mendalam tentang penerapan pola makan sehat anak usia 5-6 tahun di TK AnakQu Kecamatan Depok Sleman.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kasus dengan pendekatan penelitian kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan pola makan sehat anak usia 5-6 tahun di TK AnakQu Kecamatan Depok Sleman.

Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian yaitu selama bulan Mei 2020 di TK AnakQu yang beralamat di Jalan Nusa Indah 136 H Catur tunggal, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman.

Target/Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari wali kelas kelompok B, kepala sekolah, dewan guru, juru masak, dan wali muird kelompok B dari 1 TK di daerah Yogyakarta, dengan melakukan wawancara dengan masing-masing subyek penelitian.

Prosedur

Prosedur penelitian ini melalui 3 tahap yaitu penelitian awal dan pengumpulan informasi, wawancara langsung dengan narasumber terkait penelitian, dan mendeskripsikan data yang telah diperoleh dari penelitian.

Data, Intrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data yang akan diambil dalam penelitian ini yaitu tentang penerapan pola makan sehat anak

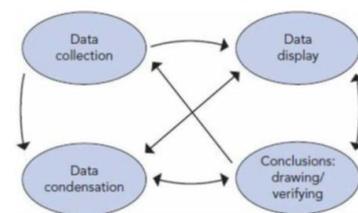
usia 5-6 tahun di TK AnakQu Kecamatan Depok Sleman. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pedoman wawancara dan pedoman dokumentasi.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara dan dokumentasi. Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara tidak terstruktur. Sumber data teknik wawancara yaitu wali kelas kelompok B, kepala sekolah, dewan guru, juru masak, dan wali muird kelompok B. Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu jadwal pembelajaran sekolah, daftar variasi menu makanan, form pendaftaran, buku *diary* anak, foto fasilitas dapur, serta foto kegiatan anak yang sudah berlangsung.

Teknik Analisis Data

Analisis data menurut Moleong (2005: 280) menjelaskan bahwa analisis data merupakan proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya dalam suatu pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat ditemukan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kualitatif di TK AnakQu Kecamatan Depok Sleman dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama proses penelitian di lapangan hingga setelah selesai di lapangan. Data penelitian ini diperoleh dari hasil wawancara dan dokumentasi.

Proses analisis data selama di lapangan menurut model Miles dan Huberman (Sugiyono, 2014: 149) dalam Gambar 1. yaitu sebagai berikut:



Komponen analisis data: metode interaktif
Sumber: Miles dan Huberman (Sugiyono, 2014: 149)

Langkah-langkah yang digunakan dalam analisis data penelitian ini terdiri dari empat langkah yaitu, pengumpulan data, kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan melalui beberapa sumber data yang meliputi wali kelas

kelompok B, kepala sekolah, dewan guru, juru masak, dan wali murid kelompok B sehingga akan didapatkan kesesuaian atas data-data tersebut.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini akan mendeskripsikan penerapan pola makan sehat anak usia 5-6 tahun di TK AnakQu Kecamatan Depok Sleman. Menurut Khumaidi dalam Sri Handajani, (1994: 29), mengatakan bahwa pola makan adalah tingkah laku kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makan meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan bahan makanan.

Penerapan pola makan tersebut terdiri dari waktu pemberian makanan di sekolah, pengolahan makanan sehat di sekolah, variasi menu makanan sehat di sekolah, persiapan untuk menyediakan makanan sehat untuk anak, upaya sekolah agar anak mau makan makanan sehat, serta faktor pendukung dan penghambat penerapan pola makan.

Waktu pemberian makanan anak di TK AnakQu dibagi menjadi dua sesi. Sesi pertama yaitu makanan ringan (*snack*), dan sesi kedua yaitu makanan berat. Sistem pembelajaran di TK AnakQu adalah sistem regular, tetapi sekolah tetap menyediakan makanan ringan dan makan siang sehingga anak tidak perlu membawa makanan sendiri ke sekolah. Makanan ringan (*snack*) diberikan pada anak pukul 09.00. Sedangkan untuk makanan berat atau makan siang diberikan pada anak pukul 11.30. Waktu memasak untuk makanan berat adalah setelah memasak makanan ringan. Semua makanan yang disediakan hanya dimasak ketika akan disajikan.

Makanan sehat di sekolah diolah oleh seorang juru masak yang ditugaskan oleh pihak sekolah. Beliau yang memasak makanan ringan (*snack*) maupun makanan berat. Namun pemilihan juru masak oleh pihak sekolah tidak mengharuskan ada latar belakang khusus dibidang pengetahuan pangan, hanya kemampuan memasak saja yang menjadi pertimbangan oleh pihak sekolah sambil dipandu oleh guru. Juru masak juga belum pernah mengikuti pelatihan penyelenggaraan *school feeding* dan sejenisnya.

Idealnya juru masak sebaiknya memiliki latar belakang pengetahuan *school feeding* atau pernah mengikuti pelatihan penyelenggaraan makanan. Walaupun demikian, juru masak TK Anak AnakQu berada dalam pengawasan dewan guru, sehingga makanan yang dimasak oleh juru masak di TK AnakQu tetap memenuhi syarat sebagai makanan sehat seperti nasi putih, lauk pauk (baik berupa nabati atau hewani), sayuran, buah, dan minuman pelengkap seperti susu atau jus buah.

Terkait dengan variasi menu makanan sehat di sekolah, makanan yang disajikan oleh TK AnakQu bervariasi selama sebulan dalam satu tahun ajaran. Penyusunan menu makanan ringan dan makan siang di TK AnakQu diserahkan sepenuhnya kepada dewan guru yang bertugas untuk mengatur menu makanan di sekolah yang sudah berkonsultasi dengan pihak yayasan. Anak akan diberikan makanan ringan (*snack*) dan makan berat atau makan siang yang berbeda-beda setiap harinya. Pengulangan variasi makanan terjadi dalam satu bulan. Makanan yang diberikan adalah makanan-makanan yang bergizi seperti sayuran, buah-buahan, daging-dagingan, karbohidrat, serta susu.

Kemudian persiapan untuk menyajikan makanan kepada anak di sekolah. Persiapan untuk menyajikan makanan di TK AnakQu adalah dimulai dari mengetahui ada atau tidaknya alergi anak terhadap makanan tertentu, proses penyusunan menu bulanan, hingga penyajian ke anak-anak. Untuk mengetahui ada atau tidaknya alergi anak terhadap makanan tertentu, pihak sekolah mendata dari formulir pendaftaran siswa baru. Makanan yang telah siap untuk dikonsumsi oleh anak-anak akan dibagikan oleh guru kelas yang bertugas sehingga dipastikan anak dapat mengonsumsi makanan yang telah disediakan.

Dalam pelaksanaan penerapan pola makan sehat di sekolah, tentunya terdapat kendala yang ditemui oleh pihak sekolah. Untuk mengatasi kendala tersebut, pihak sekolah telah melakukan berbagai upaya. Salah satunya yaitu upaya pengawasan. Guru kelas yang bertugas untuk melakukan pengawasan ketika anak sedang memakan makanannya. Pengawasan terhadap kegiatan makan siang juga dilakukan oleh guru

kelas. Pengawasan berupa ketertiban anak didik ketika memakan makanannya, memastikan anak makan dengan baik dan memastikan anak menghabiskan makanan yang telah disediakan. Habis dan tidaknya makan anak di sekolah akan dicatat dalam buku *diary* sebagai bentuk komunikasi dari pihak sekolah dengan wali murid serta untuk dijadikan bahan evaluasi dalam pelaksanaan program berikutnya. Guru kelas juga memperhatikan jika ada murid yang belum mampu memakan makanan dengan tekstur tertentu maka guru kelas akan membantu untuk membuat tekstur makanan dengan lebih halus. Selain adanya pengawasan, pihak sekolah juga melakukan kegiatan menarik untuk menanamkan pemahaman pada anak tentang makanan sehat yaitu *Cooking Class*. Kegiatan *Cooking Class* dilakukan ketika tema kegiatan pembelajaran “Kebutuhanku” dengan sub tema “Makanan”.

Di TK AnakQu juga ditemukan beberapa faktor pendukung dan penghambat penerapan pola makan sehat di sekolah. Adapun faktor pendukungnya seperti variasi makanan yang disediakan oleh sekolah, reward yang diberikan kepada anak jika makanan habis, selera makan anak, pembiasaan makan sehat di rumah. Sedangkan faktor penghambat penerapan pola makan sehat di sekolah antara lain porsi yang berbeda dengan porsi di rumah dan ketidaksukaan anak terhadap makanan tertentu.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan pola makan sehat di TK AnakQu sudah berjalan dengan baik. TK AnakQu memberikan dua kali waktu makan kepada anak yaitu waktu makan *snack* dan dilanjutkan dengan makan siang. Juru masak akan memasak makanan ringan terlebih dahulu kemudian baru memasak makanan berat.

Makanan yang akan dikonsumsi anak, dimasak langsung oleh juru masak TK AnakQu dengan pendampingan dari dewan guru. Menu yang disajikan bervariasi disetiap harinya dan berulang selama satu bulan dalam satu tahun

ajaran. Penentuan variasi menu, dewan guru dibersamai oleh pihak yayasan TK AnakQu.

Dalam menyediakan makanan untuk anak, TK AnakQu juga memperhatikan ada atau tidaknya alergi anak pada makanan tertentu, sehingga menu dapat disesuaikan. Guru kelas TK AnakQu juga berperan sebagai pengawas dalam kegiatan makan bersama, pengawasan bertujuan untuk memastikan penerapan pola makan sehat di sekolah dapat berjalan dengan baik dan juga sebagai evaluasi bagi pihak sekolah. Variasi makanan, porsi makan, dan selera anak pada makanan tertentu menjadi salah satu faktor berjalannya penerapan pola makan sehat anak di TK AnakQu.

Saran

Berdasarkan penelitian dan kesimpulan penelitian, guna sebagai bentuk rekomendasi. Peneliti menyarankan pada pihak-pihak terkait sebagai berikut :

1. Bagi tk anakqu kecamatan depok sleman diharapkan mengikutsertakan juru masak untuk mengikuti pelatihan gizi atau makanan untuk anak usia dini agar dapat lebih bijak dalam menyajikan makanan dan meningkatkan kualitas makanan yang akan dikonsumsi anak.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti lebih lanjut mengenai penerapan pola makan sehat anak di sekolah, misalnya media pembelajaran yang menarik untuk mengenalkan makanan sehat.
3. Bagi peneliti selanjutnya, juga diharapkan dapat melakukan observasi jika memungkinkan guna melengkapi teknik pengumpulan data pada suatu penelitian kualitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- John W. Santrock (2007). *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta: PT. Erlangga.
- Judarwanto, W. (2004). *Mengatasi Kesulitan Makan Pada Anak*. Jakarta : Puspa Swara.
- Latif, M. Zukhairina, dkk. (2013). *Orientasi Baru Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana.

- Lexy, Moleong,. (2002). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya..
- Pakar Gizi Indonesia. (2016). *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Santoso. (2008). *Serat Pangan (Dietary Fiber) Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan*. Jurusan Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Teknologi Pertanian, Unwidha Klaten.
- Santoso, S dan Ranti L.A., (2004), *Kesehatan dan Gizi*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Suhardjo. (1989). *Sosio Budaya Gizi*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi. Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Suhardjo. (1996). *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta : Penerbit Bumi Aksara.
- Sugiono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sujiono, Yuliani Nurani. (2009). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Indeks.

- Sulistyoningsih, H, (2011), *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Susanto, D. (1995). *Pengorganisasian Masyarakat Memperkenalkan Kebiasaan Makan yang Baik*. Makalah disampaikan dalam Widyakarya Nasional Khasiat Makanan Tradisional. Jakarta, 9-11 Juni 1995.

BIODATA PENULIS

Penulis bernama Sholihah Nur Aeiny merupakan mahasiswa PG PAUD angkatan 2014. Lahir di Bandar Lampung tanggal 26 Agustus 1996. Bertempat tinggal di Kampung Harapan Jaya, Kecamatan Panjang, Kota Bandar Lampung. Riwayat pendidikan penulis meliputi jenjang TK Al-Muhajirin lulus pada tahun 2002, SD Xaverius Panjang lulus pada tahun 2008, SMP N 1 Bandar Lampung lulus pada tahun 2011, SMK N 4 Bandar Lampung lulus pada tahun 2014, dan diterima di Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2014 pada Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini.