

Peningkatan Gizi Anak Melalui Makanan Sehat Anti Repot

Yulia Mutmainnah¹, Budi Tri Santosa^{2*}, Afiana Rohmani³,
Diana Hardiyanti⁴, Neni Virginia Rachmatika⁵,
Winda Khoeronisa Allia Lestari⁶

¹⁻⁶ Universitas Muhammadiyah Semarang

* btsantosa@unimus.ac.id

Abstrak

Memiliki sehat merupakan dambaan setiap orangtua. Namun dengan kesibukan kedua orangtua yang bekerja, membuat orangtua seringkali mengabaikan kebutuhan gizi anak di masa pertumbuhan mereka. Hal ini menyebabkan anak mengalami masalah-masalah dalam pola makannya dan dalam kebutuhan gizinya. Anak menjadi susah makan, obesitas, ketidakseimbangan gizi, dan menjadi *picky eater*. Dalam kegiatan ini, [Abstrak berisi: (1) penyajian latar belakang dan tujuan utama kegiatan, tanpa referensi, tanpa singkatan/akronim, dan tanpa footnote; (2) penjelasan metode pelaksanaan kegiatan; (3) rangkuman hasil temuan dari kegiatan yang telah dilaksanakan, termasuk jumlah peserta di setiap kelompok, hasil utama untuk setiap kelompok, dan manfaat yang telah diperoleh dari hasil kegiatan; dan (4) kesimpulan dinyatakan dalam 1- 2 kalimat yang menekankan pada aspek baru dan penting dari penelitian atau kegiatan dalam aspek keterlibatan masyarakat pada kegiatan yang dilaksanakan.

Kata Kunci: *gizi seimbang, makanan sehat, tumbuh kembang anak*

Pendahuluan

Orangtua memegang peranan yang sangat penting dalam memastikan kesehatan dan kesejahteraan anak. Seiring dengan penambahan usia anak, kebutuhan gizi anak pun ikut meningkat. Salah satu cara yang efektif untuk memenuhi kebutuhan anak adalah dengan cara pemberian perhatian khusus dari orangtua terhadap pemenuhan gizi seimbang dan kesehatan secara menyeluruh (Christina et al., 2022).

Gizi yang baik dan seimbang pada anak merupakan hal yang sangat penting bagi perkembangan anak (Indriawati & Darmawati, 2021). Namun demikian, topik masih buruknya gizi pada anak masih terus menjadi tantangan serius di banyak negara. Selain kurangnya akses terhadap makanan yang sehat dan bergizi seimbang serta faktor-faktor ekonomi, ternyata kesibukan orangtua juga merupakan faktor yang turut mendukung ketidakseimbangan gizi pada anak (Mugianti et al., 2018).

Kondisi kedua orangtua yang bekerja menjadikan waktu untuk menyiapkan makanan sehat untuk anak semakin sempit. Dengan kondisi ini, seringkali orangtua hanya

menyiapkan makanan anak ala kadarnya tanpa menimbang kadar gizi yang terkandung dalam makanan yang disajikan.

Di era yang serba instan saat ini, banyak pula orangtua yang menyiapkan makanan yang disajikan secara instan untuk anak-anak mereka tanpa berpikir tentang efek jangka panjang yang dihadapi oleh anak (Lestari, 2017). Dengan tidak seimbangnya zat makanan yang masuk ke tubuh anak yang sedang dalam masa pertumbuhan, maka muncullah keluhan-keluhan dari orang tua atas pola makan anak, antara lain anak tumbuh tidak sesuai umur, susah makan, dan anak menjadi tipe pemilih makanan (*picky eater*).

Dalam menghadapi tantangan kurangnya gizi seimbang pada anak di tengah kondisi orangtua yang sibuk bekerja, maka peran pengabdian masyarakat ini sangatlah penting. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di TPA (Tempat Penitipan Anak) dan KB (Kelompok Bermain) Aisyiyah 02 Wonodri Semarang. Mayoritas orangtua yang menyekolahkan dan menitipkan anak di TPA dan KBA 02 ini merupakan orangtua yang bekerja sehingga banyak pula dari mereka yang kurang memperhatikan gizi yang seimbang pada anak.

Salah satu cara untuk menghadapi permasalahan tersebut perlu adanya penyuluhan dan tindakan nyata. Tujuan penyuluhan tentang pemilihan makanan anak yang bergizi adalah menciptakan kesadaran dan pengetahuan para orangtua. Tindakan nyata adalah dengan membacakan buku. Membacakan buku akan meningkatkan kesadaran orangtua dan anak secara berkesinambungan.

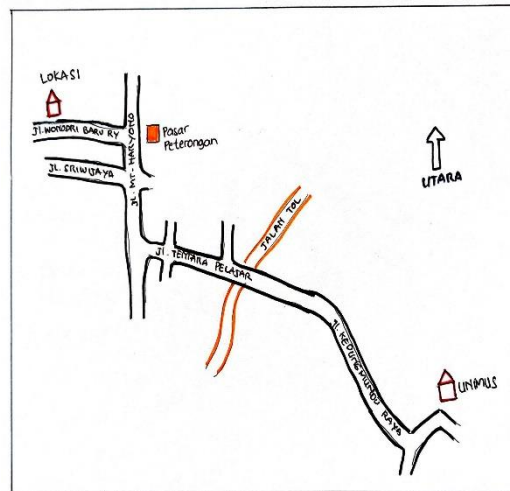
Membacakan buku untuk meningkatkan kesadaran gizi dapat menjadi langkah efektif dalam memperkenalkan pentingnya pola makan sehat kepada anak-anak dan orang dewasa. Buku-buku mengenai gizi yang ditujukan untuk anak-anak sering kali disajikan dalam bentuk yang menarik dan mudah dipahami. Dengan membacakan buku-buku semacam ini, kita dapat mengajarkan konsep tentang makanan sehat, nutrisi, dan manfaat mengonsumsi makanan-makanan tertentu (Fasica, 2021).

Selain itu, membacakan buku tentang gizi juga dapat membantu membentuk kebiasaan baik sejak dini. Anak-anak yang sering mendengarkan cerita dan penjelasan mengenai makanan sehat akan cenderung lebih terbuka terhadap makanan-makanan yang memberikan nutrisi untuk tubuhnya. Belajar melalui buku juga bisa memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk mengembangkan imajinasi mereka, sehingga mereka dapat membayangkan makanan-makanan yang sehat dan mengenali variasi makanan yang berbeda (Leksana, 2020).

Tidak hanya untuk anak-anak, membacakan buku tentang gizi juga dapat menjadi langkah penting dalam membangkitkan kesadaran gizi pada orang dewasa. Buku-buku yang ditujukan untuk orang dewasa dapat memberikan informasi yang lebih terperinci dan memotivasi pembaca untuk menjalani gaya hidup sehat. Dengan memahami mengenai nutrisi dan dampaknya bagi kesehatan, orang dewasa dapat membuat keputusan yang lebih bijak dalam memilih makanan dan menjaga pola makan yang seimbang (Iskandar et al., 2022). Membacakan buku tentang gizi dapat menjadi sarana pendidikan yang efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi di kalangan masyarakat.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh tim pengabdian dari Universitas Muhammadiyah Semarang kepada para orangtua dan guru di TPA (Tempat Penitipan Anak) dan KBA (Kelompok Bermain) Aisyiyah 02 yang berlokasi di jalan Wonodri Baru Raya Semarang yang berjarak sekitar 6 km dari kampus Universitas Muhammadiyah Semarang. Kegiatan ini berlangsung pada hari Sabtu 17 Desember 2022 yang dihadiri oleh para orang tua murid dan guru.



Gambar 1. Denah Lokasi. Sumber: Koleksi Pribadi

TPA dan KB Aisyiyah 02 Semarang merupakan sebuah lembaga Pendidikan dan tempat penitipan bagi anak usia 2-5 tahun dimana anak-anak tersebut masih sangat membutuhkan gizi seimbang untuk perkembangannya. Orangtua berperan penting atas gizi anak di rumah dan guru juga berperan penting atas gizi anak di sekolah. Edukasi tentang literasi dan gizi seimbang sangat diperlukan untuk menambah pengetahuan bagi orangtua dan guru atas keseimbangan gizi anak-anak.



Gambar 2. TPA dan KB Aisyiyah 02. Sumber: Koleksi Pribadi

Makanan bergizi merupakan elemen pokok dalam pertumbuhan anak karena pemilihan makanan yang baik untuk anak berbanding lurus dengan asupan gizi yang diterima untuk perkembangan anak. Makanan yang sehat bagi anak tidak selalu harus disiapkan dengan repot dan mahal karena makanan sehat dan adekuat dapat ditemukan dengan mudah di sekeliling kita dan dapat disiapkan dengan cepat dan sederhana tanpa mengurangi kandungan gizi dan tetap menarik bagi anak.

Berangkat dari hal tersebut, tim pengabdian melihat adanya urgensi untuk turut serta dalam mengatasi masalah tersebut. Tim pengabdian merancang suatu program pengabdian yang akan berfokus pada peningkatan penguasaan literasi kesehatan keluarga, terutama tentang pemenuhan gizi seimbang.

Dalam melaksanakan program ini, tim pengabdian menggunakan dua metode pengabdian, yaitu metode penyuluhan dan lomba.

Metode Penyuluhan

Metode penyuluhan merupakan metode yang sangat efektif dalam menyampaikan materi. Dalam program ini, tim pengabdian menggunakan metode penyuluhan untuk memaparkan materi tentang pemberian makanan sehat bagi keluarga namun tidak ribet dalam penyajiannya.



Gambar 3. Penampaian Materi oleh Narasumber. Sumber: Koleksi Pribadi

Metode Lomba

Metode lomba ini digunakan oleh tim pengabdian untuk meningkatkan antusias peserta dalam mengikuti kegiatan. Tim pengabdian menyediakan hadiah yang diberikan kepada pemenang lomba.



Gambar 4. Sesi Lomba Antar Kelompok. Sumber: Koleksi Pribadi

Terdapat beberapa indikator keberhasilan program pengabdian kepada masyarakat tentang penyiapan makanan sehat anti ribet ini, yaitu:

1. Meningkatnya pengetahuan orangtua dan guru tentang makanan sehat bagi anak tanpa ribet dalam penyajiannya. Dalam hal ini, tim mengundang beberapa orangtua dan guru untuk menyampaikan Kembali secara singkat materi yang telah diberikan serta memberikan kesimpulan yang bisa mereka dapatkan dari program ini.
2. Partisipasi dan keterlibatan orangtua dan guru dalam program ini. Tim pengabdian melibatkan orangtua dan guru untuk dapat merencanakan membuat menu sehat bagi anak namun tidak ribet dalam menyajikannya. Orangtua dan guru dibagi dalam beberapa tim/keompok untuk dapat menyusun menu sehat tersebut.
3. Tanggapan positif dari pihak mitra. Di akhir acara pengabdian, tim meminta tanggapan dari beberapa orangtua dan guru tentang kegiatan yang telah dilaksanakan. Selain itu, tim pengabdian juga melakukan metode wawancara untuk mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan. Metode wawancara ini diwakili oleh kepala sekolah TPA dan KB Aiyiyah 02 yang menyatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat bagi peningkatan pengetahuan orangtua dan guru tentang makanan yang bergizi. Pihak mitra juga meminta untuk diadakan program yang serupa kembali di tempat mereka di kemudian hari.



Gambar 5. Penyiapan Tanggapan Positif dari Mitra. Sumber: Koleksi Pribadi

Hasil dan Pembahasan

Menyediakan makanan sehat dan bergizi, khususnya untuk anak-anak, adalah tanggung jawab penting bagi para orangtua. Makanan sehat dan bergizi yang sangat dibutuhkan bagi tumbuh kembang anak mengacu pada makanan yang mengandung nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menjaga Kesehatan serta menjaga keseimbangan fungsional. Bagi anak yang sedang berada pada masa pertumbuhan, makanan ini sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan optimal, menjaga kekebalan tubuh, serta mencegah terjadinya penyakit.

Beberapa hal yang harus dipertimbangkan orangtua dalam menyiapkan makanan sehat bagi anak antara lain:

1. Keseimbangan nutrisi. Makanan sehat tentu saja harus mempertimbangkan nutrisi yang seimbang, yaitu keseimbangan karbohidrat, protein, mineral, lemak, vitamin, dan serat.

2. Sumber serat. Makanan yang sehat dan bergizi harus kaya akan serat. Dalam tubuh, serat berfungsi untuk mempertahankan Kesehatan system pencernaan, mengatur gula darah, dan menjaga kenyang lebih lama.
3. Rendah lemak jenuh dan gula tambahan. Usahakan makanan yang disajikan merupakan makanan yang rendah lemak jenuh, kolesterol dan gula tambahan karena akan meningkatkan resiko berbagai penyakit seperti penyakit jantung, diabetes, dan obesitas.
4. Protein yang berkualitas. Makanan yang disajikan harus mengandung rotein berkualitas yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh. Protein berkualitas ini antara lain terdapat pada ikan, daging tanpa lemak, telur, susu, dan kacang-kacangan.
5. Makanan yang bervariasi dan beraneka ragam. Pemberian makanan yang bervariasi dan beraneka ragam memiliki beberapa tujuan, antara lain dapat mencegah kebosanan anak akan makanan-makanan tertentu, menjadikan anak tidak *picky-eater*, serta memastikan anak mendapatkan nutrisi yang beragam bagi kebutuhan nutrisi mereka.
6. Minim olahan. Makanan sehat dan bergizi cenderung minim olahan dan lebih mengarah pada makanan segar karena makanan yang segar memiliki kandungan nutrisi yang lebih tinggi. Hal ini juga bertujuan untuk meminimalisir penggunaan bahan kimia dan bahan pengawet yang tidak baik untuk tubuh.

Dalam menyiapkan makanan sehat tersebut, seingkali orangtua merasa kerepotan dan kehabisan ide dalam mengolah makanan terutama bagi orangtua yang bekerja. Namun demikian, terdapat beberapa cara untuk menjembatani permasalahan tersebut, yaitu:

1. Perencanaan Menu Mingguan

Orangtua dapat menyusun menu mingguan yang sehat dan bergizi untuk anak-anak. Dengan merencanakan menu dalam satu minggu, orangtua dapat memastikan bahwa makanan yang disajikan memenuhi kebutuhan gizi anak. Menyusun daftar belanja berdasarkan menu juga membantu menghemat waktu dan memastikan kebutuhan makanan terpenuhi.

2. Persiapan Makanan Awal Pekan

Orangtua dapat memanfaatkan waktu senggang pada akhir pekan untuk mempersiapkan makanan dalam satu pekan untuk kemudian dapat disimpan atau diolah lebih lanjut. Misalnya, menyiapkan daging ayam atau ikan untuk dibekukan di dalam freezer serta sayuran dalam jumlah yang cukup untuk beberapa hari. Simpan dalam wadah terpisah di dalam kulkas, sehingga saat waktu makan anak tiba, orangtua tinggal menghangatkannya atau mengolahnya menjadi hidangan yang lebih menarik.

3. Makanan Siap Saji yang Sehat

Orangtua dapat menyiapkan makanan sehat yang variatif, antara lain dengan membuat makanan cepat saji yang sehat, misal membuat sandwich dengan roti gandum, potongan sayuran segar, dan protein seperti telur rebus atau daging ayam tanpa kulit.

4. Mengoptimalkan Penggunaan Slow Cooker atau Instan Pot

Peralatan memasak seperti slow cooker atau instan pot dapat menjadi alat yang praktis dalam menyediakan makanan sehat untuk anak-anak. Dengan memasukkan bahan-bahan yang tepat seperti daging rendah lemak, sayuran, dan rempah-rempah, kita dapat memasak hidangan yang lezat dan bergizi dengan waktu persiapan yang minimal.

5. Penyajian Makanan yang Menarik:

Penyajian makanan yang menarik juga akan membuat anak tertarik untuk menghabiskan makanannya. Sebagai contoh, menghidangkan buah-buahan dalam bentuk potongan kecil yang menarik atau membuat sajian sayuran yang berwarna-warni dan menarik. Dengan penyajian yang kreatif, anak-anak cenderung lebih tertarik untuk mencoba dan menikmati makanan bergizi.



Gambar 6. Pemenang Lomba Menyusun Menu Sehat. Sumber: Koleksi Pribadi

Setelah penyampaian materi, tim pengabdian memberikan lomba sederhana kepada para peserta yang berupa aktivitas kelompok. Setiap kelompok diminta untuk dapat Menyusun menu sehat yang tidak repot dalam penyajiannya. Pada kegiatan ini, didapatkan hasil menu-menu yang sangat menarik dan tidak membutuhkan waktu lama dalam penyajiannya. Penilaian pada lomba ini didasarkan pada komposisi nilai gizi pada makanan dan kemudahan dalam penyajiannya.

Tidak hanya kegiatan penyuluhan dan perlombaan, orangtua juga diberikan penguatan proses pendekatan anak dengan Teknik membacakan cerita anak. Membacakan buku penguatan hubungan anak dan orangtua adalah kegiatan yang sangat penting untuk meningkatkan interaksi dan koneksi antara anak dan orangtua. Ketika orangtua membacakan buku kepada anak, mereka tidak hanya menyampaikan cerita yang menarik, tetapi juga menyediakan kesempatan bagi anak untuk belajar dan mengembangkan berbagai keterampilan.

Melalui membacakan buku, orangtua dapat memperkuat hubungan emosional dengan anak mereka. Aktivitas ini menciptakan momen yang intim dan penuh kasih sayang antara orangtua dan anak. Saat membacakan buku, orangtua dapat menggunakan suara lembut, bahasa tubuh yang menunjukkan kehangatan, dan kehadiran fisik yang nyata. Semua ini membantu menciptakan ikatan emosional yang kuat antara orangtua dan anak, memberikan rasa aman dan nyaman bagi anak.



Gambar 7. Teknik Membacakan Buku Anak. Sumber: Koleksi Pribadi

Selain itu, membacakan buku juga dapat meningkatkan komunikasi antara orangtua dan anak. Saat membacakan buku, orangtua dapat mendiskusikan cerita, mengajukan pertanyaan, dan berbicara tentang nilai-nilai yang terkandung dalam buku tersebut. Ini memberikan kesempatan bagi anak untuk berpikir kritis, mengungkapkan pendapat mereka, dan belajar berkomunikasi dengan jelas dan efektif. Aktivitas ini juga dapat membantu anak mengembangkan kosakata dan pemahaman tentang bahasa, yang akan sangat bermanfaat dalam perkembangan kemampuan membaca dan menulis mereka di masa depan.

Dengan membacakan buku penguatan hubungan anak dan orangtua, tidak hanya meningkatkan koneksi antara keduanya, tetapi juga membantu anak mengembangkan keterampilan yang penting untuk kemajuan mereka dalam kehidupan.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penyediaan makanan bergizi untuk anak yang mudah dan tidak ribet merupakan upaya yang sangat penting. Dengan perencanaan menu yang teratur, persiapan makanan awal pekan, memanfaatkan makanan siap saji yang sehat, menggunakan peralatan memasak yang praktis, dan penyajian makanan yang menarik, kita dapat memastikan bahwa anak-anak mendapatkan makanan bergizi dengan cara yang lebih efisien dan praktis. Melalui pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat membantu orangtua dalam memberikan makanan sehat bagi anak-anak, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih pada LPPM Universitas Muhammadiyah Semarang yang telah memberikan kesempatan dalam hibah internal pengabdian tahun 2022.

Referensi

Christina, C., Gunawan, G., Sultanea, R., Lestari, D., Azizah, U., Haniifah, H., Yulatifah, T., Fatimah, R., Muzaki, A., Munir, M., & Farhan, M. M. (2022). Pola Asuh Orangtua Dan Kurangnya Gizi Anak Penyebab Stunting Di Desa Karangduwur, Kalikajar, Wonosobo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Madani (JPMM)*, 2(2).
<https://doi.org/10.51805/jpmm.v2i2.88>

- Fasica, N. F. (2021). Menumbuhkan Budaya Literasi Melalui Gerakan “Ayo Membaca Buku Bersama” Pada Anak-Anak di Lingkungan Taman Bacaan Masyarakat Al-Islamiyah Asembagus. *Jurnal IKA PGSD (Ikatan Alumni PGSD) UNARS*, 9(1).
<https://doi.org/10.36841/pgsdunars.v9i1.1016>
- Indriawati, R., & Darmawati, I. (2021). Promosi Kesehatan Gizi Anak. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.18196/ppm.39.108>
- Iskandar, S., Erhamwilda, & Hakim, A. (2022). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Pemberian Makanan Gizi Seimbang pada Anak Usia 4-6 Tahun. *Bandung Conference Series: Early Childhood Teacher Education*, 2(2).
<https://doi.org/10.29313/bcsecte.v2i2.4418>
- Leksana, D. M. (2020). Media Bimbingan Karir Cerita Bergambar untuk Menumbuhkan Kesadaran Karir Anak Usia Dini. *JCE (Journal of Childhood Education)*, 4(1).
<https://doi.org/10.30736/jce.v3i2.121>
- Lestari, D. (2017). Pemahaman Orangtua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan) Di Kelompok Bermain It Sekargading Semarang. In *Skripsi*.
- Mugianti, S., Mulyadi, A., Anam, A. K., & Najah, Z. L. (2018). Faktor Penyebab Anak Stunting Usia 25-60 Bulan di Kecamatan Sukorejo Kota Blitar. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(3).
<https://doi.org/10.26699/jnk.v5i3.art.p268-278>