

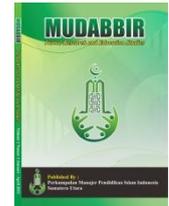


JURNAL MUDABBIR

(Journal Research and Education Studies)

Volume 4. Nomor 2 Tahun 2024

<http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>



ISSN: 2774-8391

Sosialisasi Kesehatan Gizi Dalam Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Dalam Parenting

Nadila Barus¹, Risma Chintya², Siti Erlina Sari³, Masganti⁴

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Email: nadilabarus0308212066@uinsu.ac.id¹,
chityarisma08@uinsu.ac.id², siti0308213131@uinsu.ac.id³,
masganti@uinsu.ac.id⁴

ABSTRAK

Penulisan ini bertujuan untuk melatih para guru PAUD dan wali murid PAUD untuk menyelenggarakan pendidikan, pengasuhan dan mampu memaksimalkan tumbuh kembang anak dengan meningkatkan nutrisi untuk anak, terutama pada anak usia dini. Adapun metode penelitian ini berupa kuantitatif sebagaimana metode pustaka sebagai bahan acuan dalam penulisan artikel ini dan beberapa karya ilmiah lainnya. Selanjutnya tim pengabdian memberikan kesempatan bagi guru dan juga wali murid untuk bertanya dan berkonsultasi kepada narasumber. Metode pelaksanaan berupa sosialisasi di lingkungan RA sebagaimana dengan bahan tentang gizi anak terhadap perkembangan dan pertumbuhan pada anak usia dini melalui orang tua dan para guru. Harapan kami setelah pelaksanaan pengabdian ini guru dan wali murid lebih peduli kepada tumbuh kembang anak agar berjalan dengan optimal. Guru dan wali murid pun mampu melaksanakan pengasuhan terbaik untuk anak-anaknya sesuai ajaran agama Islam sehingga hak anak terpenuhi. Pemenuhan nutrisi dan pengasuhan yang tepat nantinya akan membantu program pemerintah untuk memberantas stunting di Indonesia.

Keywords: Kesehatan Gizi, Tumbuh Kembang, Parenting

ABSTRACT

This writing aims to train PAUD teachers and guardians of PAUD students to provide education, care and be able to maximize children's growth and development by improving nutrition for children, especially in early childhood. This research method is quantitative as is the library method as reference material in writing this article and several other scientific works. Next, the service team provided opportunities for teachers and parents to ask questions and consult with resource persons. The implementation method is in the form of socialization in the RA environment as well as material about child nutrition regarding development and growth in early childhood through parents and teachers. Our hope is that after implementing this service, teachers and parents will care more about children's growth and development so that it runs optimally. Teachers and guardians of students are also able to carry out the best care for their children according to the teachings of the Islamic religion so that children's rights are fulfilled. Providing proper nutrition and care will later help government programs to eradicate stunting in Indonesia.

Keywords: *Nutritional Health, Growth and Development, Parenting*

PENDAHULUAN

Sejak dilahirkan, manusia pada dasarnya suci dan mempunyai potensi kebaikan, keadaan yang disebut fitrah (Mudin et al., 2021). Kemurnian bawaan inilah yang dimiliki dan harus diusahakan oleh orang tua untuk dipelihara dan ditingkatkan, baik jasmani maupun rohani. Tanggung jawab membesarkan anak merupakan komitmen seumur hidup, yang mana orang tua akan dimintai pertanggung jawaban di sisi Allah pada hari kiamat. Oleh karena itu, dalam proses mendidik anak-anak kita, penting bagi orang tua untuk memahami prinsip-prinsip dasar dan sumber daya yang diperlukan untuk mendidik mereka. Al-Qur'an, sebagai pedoman hidup yang komprehensif, dengan jelas menguraikan peran orang tua dalam mengasuh dan mendidik anak-anaknya.

Pembahasan mengenai parenting Islami mencakup banyak ajaran yang terdapat dalam Al-Quran dan Hadist Nabi. Ajaran-ajaran tersebut menjadi pedoman bagi orang tua dalam memberikan pengasuhan yang optimal bagi anak-anaknya, memastikan tumbuh kembangnya terpelihara di setiap tahapannya. Orang tua harus mengutamakan pengasahan, kasih sayang, dan pengasuhan pada masa pertumbuhan anak, terutama pada masa krusial sejak lahir hingga usia lima tahun. Masa ini menjadi landasan bagi berbagai aspek pertumbuhan dan perkembangan anak, yang pada akhirnya membentuk mereka menjadi generasi yang sehat dan bertaqwa. Baik itu pasangan yang berencana mempunyai anak, calon orang tua, pelajar, atau siapapun yang terlibat dalam pengasuhan anak, ajaran-ajaran tersebut memberikan referensi berharga untuk memahami dan memenuhi kebutuhan gizi anak di setiap fase pertumbuhannya (Alauddin, 2019).

Masa usia dini merupakan masa yang penting dalam kehidupan seseorang. Salah satu unsur yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak adalah gizi.

Asupan gizi, termasuk pola makan seimbang, berperan penting dalam mendukung tumbuh kembang anak yang optimal (Firdaus et al., 2021). Orang tua memegang peranan penting dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Jadi, Anda perlu mengetahui mana makanan yang baik dan mana yang tidak. Orang tua mempunyai pemahaman yang baik mengenai kebutuhan gizi anak, sehingga gizi yang diberikan dapat memenuhi kebutuhan anak.

Kesehatan dan gizi anak usia dini saat ini menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian khusus oleh semua pihak. Penyuluhan kesehatan dan gizi anak usia dini sangat diperlukan terutama orang tua. Tujuannya adalah untuk membantu dan memberikan wawasan kepada orang tua dalam memenuhi kebutuhan kesehatan dan gizi anak. Sayangnya, pemahaman terhadap kesehatan dan gizi anak usia ini belum sepenuhnya dimiliki oleh masyarakat. Dampak yang akan timbul akibat tidak terpenuhinya gizi balita yaitu pertumbuhan yang terhambat serta kekurangan tenaga untuk beraktivitas, pertahanan tubuh balita juga akan bermasalah dan tidak terjadinya perkembangan fungsi otak (Par'i, 2016). Ada juga dampak yang disebabkan oleh gizi berlebih yaitu terjadinya resiko obesitas maupun penyakit degeneratif yang akan timbul nanti (Sudargo, Rosiyani, & Kusmayanti, 2014). Oleh karena itu, menjaga status gizi balita sangat penting. Dengan pemberian gizi seimbang, layanan kesehatan dan perawatan yang baik dapat menjadikan anak tumbuh dan berkembang secara optimal (Prima, 2017). Zat gizi dari makanan merupakan sumber utama untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang anak sehingga dapat mencapai kesehatan yang optimal, meliputi: sehat fisik, mental, dan sosial (Andante, 2018). Pemahaman orang tua terhadap kebutuhan kesehatan dan gizi anak usia dini masih sangat terbatas, sehingga dalam merawat dan mengasuh anak-anak mereka cenderung tidak maksimal. Masih banyak orang tua yang kurang peduli terhadap kesehatan dan gizi anak. Hal ini sejalan dengan masih banyaknya jumlah anak yang mengalami gizi buruk dan stunting.

Peran orang tua memang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang sang anak. Bagaimanapun juga anak harus mendapatkan asupan gizi yang cukup agar tumbuh sehat. Peran orang tua sangat penting untuk tumbuh kembang anak dengan memperhatikan pola asuh dan asupan gizi yang diberikan kepada anak-anak (Asrar M, Hadi H Boediman). Pola asuh, pola makan, Asupan gizi anak Balita masyarakat uku Nuaulu di kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah. *Gizi Klinik Indonesia*. (2009;6) (20:84-94). Dalam usia 4 sampai 6 tahun, anak akan lebih aktif memilih makanan yang di sukai ataupun yang tidak disukai. Selain itu anak juga harus dibiasakan untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi yang tinggi seperti sayuran dan buah-buahan agar asupan vitamin dan mineralnya bertambah. Orang tua juga harus menjaga kesehatan pencernaan sang anak. Maka dari itu lebih baik hindari memberikan makanan yang tidak higienis pada sang anak.

Tugas dari orang tua bukan hanya mengasuh dan membesarkan anak, tetapi juga dengan memberikan makanan dan nutrisi sehat bagi anak dan membantu anak mengembangkan kebiasaan makan sehat (Jane Brooks, 2011:246). Bukan hanya pada saat makan siang dan malam akan tetapi pada saat pagi hari, dimana rata-rata orang tua tidak

menyadari bahwa mengawali hidup tanpa sarapan dapat memberikan efek buruk bagi anak. Penelitian menemukan bahwa status gizi buruk dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar anak yang rendah (Djarot Hartanto & Nasrin Kodim, 2009:178). Dari uraian latar belakang diatas dapat ditarik sebuah rumusan masalah bagaimana cara meningkatkan kesadaran orang tua akan pentingnya memberikan asupan gizi yang optimal untuk tumbuh kembang anak. Dari rumusan masalah tersebut dapat ditarik sebuah tujuan yaitu untuk memberikan informasi kepada orang tua terkait gizi sarapan pada anak usia dini, sehingga anak siap dalam menghadapi kegiatan di sekolah. Luaran yang Diharapkan dalam kegiatan ini adalah edukasi tentang pentingnya peran orang tua dalam pemenuhan gizi pada anak usia Dini.

METODOLOGI PENELITIAN

Penulisan artikel ini di dapat dengan cara bersosialisasi terhadap guru dan para wali murid di lingkungan sekolah, Adapun metode penelitian ini berupa kuantitatif sebagaimana metode pustaka sebagai bahan acuan dalam penulisan artikel ini dan beberapa karya ilmiah lainnya. Selanjutnya tim pengabdian memberikan kesempatan bagi guru dan juga wali murid untuk bertanya dan berkonsultasi kepada narasumber. Metode pelaksanaan berupa sosialisasi di lingkungan RA sebagaimana dengan bahan tentang gizi anak terhadap perkembangan dan pertumbuhan pada anak usia dini melalui orang tua dan para guru. Harapan kami setelah pelaksanaan pengabdian ini guru dan wali murid lebih peduli kepada tumbuh kembang anak agar berjalan dengan optimal.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pembahasan mengenai parenting Islami mencakup banyak ajaran yang terdapat dalam Al-Quran dan Hadist Nabi. Ajaran-ajaran tersebut menjadi pedoman bagi orang tua dalam memberikan pengasuhan yang optimal bagi anak-anaknya, memastikan tumbuh kembangnya terpelihara di setiap tahapannya. Orang tua harus mengutamakan pengasahan, kasih sayang, dan pengasuhan pada masa pertumbuhan anak, terutama pada masa krusial sejak lahir hingga usia lima tahun. Masa ini menjadi landasan bagi berbagai aspek pertumbuhan dan perkembangan anak, yang pada akhirnya membentuk mereka menjadi generasi yang sehat dan bertaqwa. Baik itu pasangan yang berencana mempunyai anak, calon orang tua, pelajar, atau siapapun yang terlibat dalam pengasuhan anak, ajaran-ajaran tersebut memberikan referensi berharga untuk memahami dan memenuhi kebutuhan gizi anak di setiap fase pertumbuhannya (Alauddin, 2019).

Masa usia dini merupakan masa yang penting dalam kehidupan seseorang. Salah satu unsur yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak adalah gizi. Asupan gizi, termasuk pola makan seimbang, berperan penting dalam mendukung tumbuh kembang anak yang optimal (Firdaus et al., 2021). Orang tua memegang peranan penting dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Jadi, Anda perlu mengetahui mana

makanan yang baik dan mana yang tidak. Orang tua mempunyai pemahaman yang baik mengenai kebutuhan gizi anak, sehingga gizi yang diberikan dapat memenuhi kebutuhan anak. Nutrisi yang tepat bagi anak harus dipastikan tidak hanya sejak lahir, tetapi juga sejak dalam kandungan hingga melahirkan. Ya, memastikan gizi yang baik untuk tumbuh kembang anak merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan sumber daya manusia di Indonesia.

Kondisi kesehatan yang baik dan optimal memberikan peluang dan peluang yang lebih besar bagi masyarakat untuk memenuhi kebutuhan pendidikan dan ekonominya (Fitriana, 2020). Anak yang mendapat gizi cukup seharusnya sehat dan mempunyai waktu untuk belajar serta memaksimalkan potensinya. Jadwal kerja yang padat untuk memenuhi tuntutan hidup dan menyita banyak waktu menyebabkan pencarian segala sesuatu yang serba instan, nyaman dan cepat untuk memenuhi tuntutan hidup.

Oleh karena itu, anak lebih suka mengonsumsi makanan yang mengandung bahan pengawet dan pewarna buatan atau junk food. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan pengaruh gizi terhadap tumbuh kembang pada anak usia dini. Jenis penelitian ini melibatkan tinjauan literatur dengan menggunakan metode pengumpulan data perpustakaan, membaca, mencatat dan analisis data penelitian. Hasil analisis data menunjukkan bahwa gizi berpengaruh terhadap optimalisasi tumbuh kembang pada anak usia dini.

Optimalisasi tumbuh kembang anak harus disertai dengan asupan gizi seimbang. Asupan gizi yang seimbang memainkan peran kunci dalam mendukung perkembangan fisik (Trinanda, 2023; Syahputra et al., 2023), mental, dan emosional anak. Nutrisi seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral adalah zat gizi esensial yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan sel-sel tubuh. Selain nutrisi untuk fisik anak juga membutuhkan nutrisi untuk kecerdasan otak yakni makanan yang tinggi protein. Hal yang tidak kalah penting untuk dicatat bahwa setiap anak memiliki kebutuhan gizi yang berbeda, dan konsultasi dengan profesional kesehatan atau ahli gizi dapat membantu menyesuaikan asupan gizi sesuai dengan kebutuhan individual anak. Dengan memastikan asupan gizi yang seimbang sejak usia dini, dapat menciptakan dasar yang kuat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh.

Pemantauan tumbuh kembang anak seharusnya dilakukan secara berkala dan kontinyu merupakan suatu proses yang sangat penting dalam menjaga kesehatan dan perkembangan optimal anak (Wijayanti et al., 2022). Ini melibatkan pengamatan, evaluasi, dan pencatatan perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak dari waktu ke waktu. Hal ini sangat penting karena dapat membantu mendeteksi dini potensi masalah perkembangan, baik fisik maupun psikologis, menyesuaikan asuhan dan pendidikan anak sesuai dengan kebutuhan dan potensinya, memastikan bahwa anak tumbuh secara proporsional dan sesuai dengan perkiraan normal, membantu mengidentifikasi tingkat perkembangan intelektual dan memastikan bahwa anak sesuai dengan tahapan perkembangan dan jika ditemukan adanya keterlambatan perkembangan atau masalah kesehatan mental dapat segera melibatkan peran berbagai

profesional, seperti psikolog, terapis, atau dokter spesialis anak (Hasibuan, 2022; Cumayunaro et al., 2020).

Pengasuhan dan pendidikan tidak lepas dari aspek perkembangan anak. Bukan hanya pendidik, orang tua sudah seharusnya mulai mencari apa itu aspek perkembangan yang dimiliki dan semestinya distimulasi secara menyeluruh serta terus menerus (Laksana, 2021). Aspek perkembangan anak yang dimaksud adalah nilai agama dan moral, bahasa, kognitif, sosial emosional, fisik motorik dan seni. Nilai agama dan moral anak adalah hal-hal terkait pengetahuan anak tentang Tuhannya, agama, kewajiban, sopan santun dan kegiatan ibadah. Pada aspek bahasa anak mengembangkan kemampuan berbicara dan memahami bahasa, mengenali kata, membentuk kalimat sederhana, dan berkomunikasi dengan orang lain. Untuk aspek kognitif anak adalah terkait kemampuan berpikir konkret, memahami hubungan sebab-akibat, dan memecahkan masalah sederhana, mulai membentuk konsep dasar seperti warna, bentuk, dan ukuran. Selanjutnya adalah aspek sosial emosional yakni memulai proses pembentukan hubungan sosial dengan orang lain, seperti teman sebaya dan anggota keluarga, membentuk pemahaman awal tentang identitas sosial mereka dan peran mereka dalam keluarga dan masyarakat, mengenali dan mengelola emosi mereka sendiri, serta memahami emosi orang lain. Aspek motorik anak ada 2 yaitu motorik halus, seperti menggenggam, menulis, dan menggambar, berjalan, berlari, melompat, dan berbagai keterampilan motorik kasar lainnya. Yang terakhir adalah aspek seni anak yang mencakup kemampuan merapikan dan menjaga kebersihan, serta menghasilkan karya seni rupa, seni musik, seni tari dan lain-lain

KESIMPULAN

Pentingnya optimalisasi tumbuh kembang anak sejak usia dini adalah kewajiban orang tua, guru dan lingkungan yang harus diupayakan secara menyeluruh dan terus menerus. Salah satu caranya adalah dengan memenuhi kebutuhan nutrisi anak. Dengan nutrisi yang baik dan cukup tubuh anak akan tumbuh dengan optimal. Selain itu stimulasi yang tepat dan terintegrasi akan mampu memaksimalkan semua potensi anak yang tercakup di dalam aspek perkembangannya. Stimulasi tersebut dimulai dari keluarga sebagai lingkungan pertama anak dengan memberikan pengasuhan dan pendidikan yang tepat sesuai syariat Islam.

REFERENSI

- Firdaus, A. M., Amin, S., & Murtafiah, W. (2021). Pelatihan materi gizi seimbang pada ibu rumah tangga untuk peningkatan status gizi di kampung literasi pa'binga Makasar. *Jurnal Terapan Abdimas*, 6(2), 102-109.
- Mudin, M. I., Ahmad, A., & Rohman, A. (2021). Potensi Bawaan Manusia: Studi Komparatif Teori Tabularasa dan Konsep Fitrah. *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, 21(2), 231-252.

- Par'i, H. M. (2016). *Penilaian Status Gizi: Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Standar*. Jakarta: EGC
- Sudargo, T., LM, H. F., Rosiyani, F., & Kusmayanti, N. A. (2014). *Pola Makan dan Obesitas*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Adante. (2018). Pentingnya Asupan Gizi dan Makanan Sehat bagi Perkembangan Anak Usia Dini. Retrieved from <http://anggunpaud.kemendikbud.go.id/index.php/berita/index/20181121140316/Pentingnya-Asupan-Gizi-dan-Makanan-Sehat-BagiPerkembanganAnak-USia-Dini>.
- Firdaus, A. M., Amin, S., & Murtafiah, W. (2021). Pelatihan materi gizi seimbang pada ibu rumah tangga untuk peningkatan status gizi di kampung literasi pa'biringa Makasar. *Jurnal Terapan Abdimas*, 6(2), 102-109.
- Fitriana, A. A. (2020). Pemahaman orang tua mengenai gizi anak. *Jurnal Pendidikan Modern*, 5(3), 96-101.
- Gumilar, S. dan Sulasman. (2013). *Teori-Teori Kebudayaan, Dari Teori Hingga Aplikasi*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Hasibuan, L. (2022). Peran Profesional dalam Membantu Mengatasi Gangguan Psikologis pada Anak Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal Allrsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 109- 124.
- Lailaturohmah, L., Andera, N. A., & Mildawati, R. (2023). Pemeriksaan Berat Badan dan Tinggi Badan Rutin Sebagai Upaya Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal LENTERA*, 3(2), 70-84.
- Laksana, D. N. L., Dhiu, K. D., Ita, E., Dopo, F., Natal, Y. R., & Tawa, O. P. A. (2021). *Aspek Perkembangan anak usia dini*. Penerbit NEM.
- Mastra, I. W., & Adnyana, I. B. G. B. (2022). Paruman Barong di Pura Khayangan Jagat Luhur Natar Sari Apuan, Kecamatan Baturiti, Kabupaten Tabanan. *Stilistika: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Seni*, 10(2), 361-377.
- Mudin, M. I., Ahmad, A., & Rohman, A. (2021). Potensi Bawaan Manusia: Studi Komparatif Teori Tabularasa dan Konsep Fitrah. *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, 21(2), 231-252.
- Puspytasari, H. H. (2022). Peran keluarga dalam pendidikan karakter bagi anak. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 1-10.
- Rantina, M., Hasmalena, H., Syafdaningsih, S., Rahma, N. B. A., Shakiila, C. N., Loka, I., ... & Lestari, D. A. (2022). Pelatihan Stimulasi Perkembangan Anak Usia 0-6 Tahun Melalui Aplikasi "Sidetik" Selama Pandemi Covid-19. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 1-7.
- Rufaedah, E. A. (2020). Peranan pendidikan agama dalam keluarga terhadap pembentukan kepribadian anak-anak. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 1(1), 8-25.
- Saputra, W. (2021). Pendidikan anak dalam keluarga. *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 1-6.
- Syahputra, A., Mardayanti, I., Haratikka, H., Khairunnizar, M. A., Arfah, Y., Arseto, D. D., ... & Sarwoto, S. (2023). Peningkatan Pengetahuan Remaja Anti Stunting Di

- Kota Tebing Tinggi. BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(3), 1892-1898.
- Tadale, D. L., Ramadhan, K., & Nurfatimah, N. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Terkait Gizi Seimbang Balita untuk Mencegah Stunting melalui Penyuluhan. *Community Empowerment*, 6(1), 48-53.
- Trinanda, R. (2023). Pentingnya Intervensi Orang Tua dalam Mencegah Stunting pada Anak. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 7(1).
- Wijayanti, E. T., Risnasari, N., & Aizah, S. (2022). Pengenalan Skrining Tumbuh Kembang Anak Usia Dini Berbasis Guru PAUD di TK Al Fath Desa Gondanglegi Kecamatan Prambon Kabupaten Nganjuk. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 6(1), 99-105.
- Yulianto (2015). Kreasi Seni sebagai Daya Tarik Wisata Budaya di Padepokan Bagong.